

VéGé

PER VOI

**"HO DEI GUSTI SEMPLICISSIMI;
MI ACCONTENTO SEMPRE
DEL MEGLIO"**

(Oscar Wilde)

**BUONA, SOSTENIBILE,
MEDITERRANEA**

Viaggio alla scoperta della dieta giusta per tutte le stagioni.

IL FUTURO DEL CIBO

*Plant - Based, Glocal e Regenerative.
Per mangiare bene e stare meglio.*

**IL RITORNO DEI
GRANI ANTICHI**

*La storia della terra riscopre
la bellezza delle sue origini.*

**E TU COSA SCEGLI,
BACCALÀ O STOCCAFISSO?**

*La nostra tradizione culinaria ha adottato
il merluzzo per il gusto e le sue proprietà nutritive.*

VéGé Per Voi

Gen/Feb/Mar 2023

www.gruppovege.it

Una ricetta universale per far felici le persone non esiste, ma una cosa è certa: facendole mangiare male, vai nella direzione contraria.

(Marco Malvaldi)

SCOPRI LA LINEA DI YOGURT GRECO

IO SCELGO
Oh! Vita
PER BENE



SCOPRI DI PIÙ SU WWW.OHIVITA.IT



Editoriale

BUON FUTURO!

di Giorgio Santambrogio



È bello farsi gli auguri. Perché così mettiamo in fila le priorità di quello che vogliamo davvero, la somma dei nostri bisogni più intimi e dei nostri desideri. E i desideri, credetemi, non dobbiamo tenerli nascosti, bisogna tirarli fuori, gridarli al vento delle passioni, altrimenti non si realizzeranno mai.

Per il prossimo anno auguro a tutti di trovare la pace che ci hanno brutalmente tolto. Auguro di stare bene, nell'intimità delle nostre case, insieme con la nostra famiglia e le persone a cui vogliamo bene e di farlo senza alcun "distanziamento sociale". Auguro a tutti di leggere un buon libro, di fare almeno un bel viaggio e di lasciarsi travolgere dal sublime dell'arte che ci circonda. Auguro a tutti di trovare una mano che ti stringe forte quando hai bisogno. Auguro a tutti buon lavoro perché il lavoro è dignità e libertà. E auguro al nostro Paese di riscoprire la sua meravigliosa bellezza e di andarne finalmente fiero.

Auguro a tutti, insomma, un buon futuro.

Ma cos'è il futuro? È una parola difficile da usare. Emanuele Pirella, uno dei pubblicitari e comunicatori più importanti del nostro paese, l'uomo che ha saputo trovare le parole e le immagini per motivare l'acquisto di moltissimi dei prodotti che ancora oggi sono sui nostri scaffali, diceva che FUTURO era una parola ambigua. Se le cose vanno bene perché cambiare cercando il futuro? Meglio non rischiare. Se le cose al contrario vanno male, alimentare la speranza nel futuro può creare delusione e disillusione.

C'è un solo momento in cui il futuro diventa una parola meravigliosa. Quando siamo chiamati a costruirlo. A noi, in questo momento storico, è capitata l'occasione di potere e dovere accettare la sfida di costruire il futuro.

Futuro, insomma, è la vita che guarda in avanti e ci racconta quello che accadrà.

Da tanto tempo sappiamo che il nostro futuro dipende da noi.

Stiamo facendo tutto il possibile?

Nestlé

Cereali integrali Ingrediente N°1



✓ Con aromi naturali
e senza coloranti

Inizia al meglio
la tua giornata con i
CEREALI INTEGRALI NESTLÉ



Scopri di più su:
www.nestle-cereals.com/it/



VéGé Per Voi

Numero 10 Gen-Feb-Mar 2023

Registrazione Tribunale di Firenze
n. 4964 del 15/05/2000

Periodico di proprietà di **VéGé Retail s.r.l.**
Edito da **Mediaformat Comunicazione s.r.l.**

Direttore Responsabile
Paolo Marcesini

COMITATO DI REDAZIONE

Giorgio Santambrogio, Francesca Reposi,
Eleonora Matteucci.

Coordinamento editoriale per VéGé Retail s.r.l.
Eleonora Matteucci

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:

Andrea Begnini (redazione), *Claudia Ceccarelli* (redazione),
Giovanni Franchini (redazione), *Sirio Fusani* (graphic design),
Matteo Pincella, *Davide Vivaldi* (redazione)

Tutti i crediti, ove richiesti, sono segnalati accanto alle immagini

PER LA PUBBLICITÀ SU QUESTE PAGINE:

Gruppo VéGé Soc. Coop.
Via Lomellina 10, 20133 Milano
tel. 02/752961

STAMPA

Arti Grafiche Boccia S.p.A.
Via Tiberio Claudio Felice, 7 - 84131 Salerno (Italy)
+39 089 303311 | info@artigraficheboccia.com

CONTATTI

Al telefono: N° Verde VéGé 800137030
dal lunedì al venerdì 9:00-13:00 / 14:00-18:00

Sul web: www.gruppovege.it
Su Facebook e Instagram:

Gruppo VéGé Supermercati

SOMMARIO

DIETA MEDITERRANEA 5 di Claudia Ceccarelli	IL RITORNO AL FUTURO DEI GRANI ANTICHI 26 di Antonia Pietragrua
PERCHÉ È BUONA E SOSTENIBILE 8 di Andrea Begnini	BACCALÀ O STOCCAFISSO? 28 di Giovanni Franchini
LA SCELTA GIUSTA PER TUTTE LE STAGIONI 11 di Giovanni Franchini	VI PRESENTIAMO SUA MAESTÀ IL MONTE BIANCO 32 di Andrea Begnini
LA DOLCE VITA NEL PIATTO 14 di Andrea Begnini	NAPOLI SOTTERRANEA 36 di Giancarlo Sammartino
PERCHÉ È DIVENTATA PATRIMONIO UNIVERSALE 20 di Matteo Mochi	LA POLENTA. SIETE SICURI DI SAPERE PROPRIO TUTTO? 38 di Matteo Mochi
IL FUTURO SANO E SOSTENIBILE DEL CIBO 22 di Claudia Ceccarelli	HAI MAI ASSAGGIATO I GAROFANI? 42 di Giulia Marcesini
	OHI VITA 44
	RUBRICHE 47



altromercato

scegli da che parte stare

IL FUTURO SI CREA UN SORSO ALLA VOLTA

Le nostre **tisane naturali ed equosolidali** vengono realizzate con **erbe spontanee e frutti raccolti a mano** dalle note **proprietà benefiche**, confezionate in **pack 100% plastic free** e prodotte nel **rispetto delle persone e del pianeta**.

Sono il frutto di **filieri etiche** che da oltre 30 anni creano **impatto positivo** per i **piccoli produttori**, assicurando loro un **prezzo giusto** e lo **sviluppo sostenibile** delle terre d'origine. **Scegliendole, cambi il mondo a ogni sorso.**



Scopri il nostro impegno su
www.altromercato.it
o inquadra questo QR Code.

Seguici su





UN MOTIVO IN PIÙ PER SCEGLIERE LA DIETA MEDITERRANEA? PERCHÉ FA BENE

Noi, che ne siamo la culla, lo sappiamo bene, come stile alimentare ha una marcia in più. Per il gusto, i profumi, i colori, la varietà, le interpretazioni regionali e tutte le varianti locali, la facile reperibilità degli ingredienti, la freschezza, la stagionalità. *Tutto questo rientra nel nostro DNA di buongustai e amanti dei piaceri della tavola*, senza eccessi e senza sprechi, figli e nipoti di una cultura contadina che era capace di trarre le più saporite prelibatezze solo da quello che possedeva e poteva coltivare e allevare.



Oggi che l'offerta alimentare è molto più ampia e vasta, la Dieta Mediterranea diventa una scelta consapevole guidata da motivazioni diverse: soprattutto dalla domanda di benessere che rivolgiamo a quanto portiamo sulle nostre tavole, che si trova a incrociare la sempre maggiore sensibilità ai temi ambientali e ai temi della cattiva nutrizione, intesa come mancanza di cibo, ma anche come eccesso di cibo di cattiva qualità. Tutte le ricerche fin qui condotte raccontano che la Dieta Mediterranea può rappresentare davvero un'ottima interprete dei tempi che viviamo, proprio sul piano del contributo al nostro equilibrio fisico e psichico e nel segno di una ritrovata armonia con la natura. Per il quinto anno consecutivo la classifica del 2022 stilata dagli esperti dell'US News & World Report, ha riconosciuto la Dieta Mediterranea come la migliore in assoluto, per la sua completezza nutrizionale, legata ad alimenti freschi, stagionali e con basso indice glicemico.

Consumare prodotti di stagione, infatti, vuol dire rispettare il profondo legame che esiste tra la stagionalità degli alimenti e il ritmo fisiologico dell'essere umano. Lo hanno spiegato bene Sergio Maria Francardo, medico e membro fondatore del Comitato tecnico-scientifico per la Medicina complementare della Regione Lombardia, ed

Enrico Mariani, medico specializzato in scienza dell'alimentazione e in medicina dello sport, nel saggio *La stagionalità degli alimenti. Nutrirsi con i cibi di stagione è la miglior medicina preventiva*.

Per dirlo in estrema sintesi, un prodotto di stagione, derivando dalla risposta che la pianta elabora nelle condizioni climatiche e ambientali in cui cresce, deve la sua "resistenza" e la sua crescita alla creazione nel suo metabolismo di alcune sostanze o concentrazioni di sostanze, come i flavonoidi, le vitamine, i sali minerali. Quando l'uomo assume questi nutrienti con l'alimentazione, questi diventano a loro volta "attivatori dei processi di difesa dell'organismo umano e di adattamento alle condizioni climatiche", dotandolo di un equipaggiamento metabolico adeguato alla stagione.

Gli agrumi, così preziosi in inverno, rappresentano al meglio la relazione tra le caratteristiche di un prodotto stagionale e la fisiologia umana. Le arance, come frutto invernale, sono tra i migliori fornitori di quella vitamina C che è necessaria all'uomo nella stagione fredda proprio per proteggersi dalla maggiore diffusione delle malattie virali. Allo stesso modo, ci sono alimenti primaverili, come per esempio la lattuga, che possono aiutare a combattere le forme allergiche proprie di quella stagione, e altri, come per

esempio le melanzane, che sono dei validi alleati per contrastare i disturbi legati al caldo estivo, avendo una composizione che aiuta il raffreddamento del nostro organismo.

In una logica di prevenzione delle malattie a favore della salute, della longevità e della sostenibilità ambientale, il Centro di ricerca per l'alimentazione e la nutrizione del CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura) ha elaborato le *Linee guida dietetiche italiane per una sana alimentazione*, un ricco manuale, disponibile online, che assume come modello proprio la Dieta Mediterranea, intesa come regime alimentare e stile di vita da seguire per stare bene e mantenersi in forma. Questo regime alimentare contribuisce infatti a ridurre del 30% il rischio di eventi cardiovascolari gravi come infarti e ictus, a diminuire di oltre il 50% la probabilità di tumore all'endometrio nelle donne, ad abbassare del 30% il rischio di sviluppare il diabete.

L'organico e dettagliato insieme di raccomandazioni su base scientifica del CREA è organizzato in quattro macro-aree:

- a) bilanciamento del peso e mantenimento del peso forma, anche grazie a una vita sempre attiva;
- b) "più è meglio", quando si parla di inserire frutta e verdura, cereali integrali, legumi e acqua nella nostra dieta;

c) "meno è meglio", quando si tratta di grassi, zuccheri, dolci, sale, bevande zuccherate e alcoliche ("il meno possibile", precisano le *Linee guida*);

d) scelta della varietà, sicurezza e sostenibilità per la composizione dei nostri menu quotidiani.

Che la Dieta Mediterranea faccia bene è una fortuna per noi che viviamo nel Paese dove è nata e che possiamo trovare abitualmente tutti gli alimenti che la caratterizzano. Ma chi vive in altre zone del mondo come potrebbe seguirla? La soluzione non poteva che provenire proprio dall'Italia, e più specificamente dall'Università Federico II di Napoli, dove è attiva, unica in Europa, la Cattedra UNESCO di Educazione alla Salute e allo Sviluppo Sostenibile, che ha elaborato una traduzione planetaria della nostra Dieta Mediterranea pubblicata sulla rivista *Nature*. Nasce così la Dieta Planetaria: una declinazione su scala globale della piramide alimentare della Mediterranea sulla base dei prodotti disponibili alle diverse latitudini. Se gli alimenti tipici della Dieta Mediterranea sono olio d'oliva, legumi, verdure, cereali integrali, frutta fresca o secca, una quantità moderata di carne, pesce, latticini e vino rosso, studiando le risorse di ciascuna regione del mondo si possono ritrovare alimenti con contenuti nutrizionali e caratteristiche simili che possono esercitare benefici analoghi per la salute.





Perché è buona e sostenibile

IL CIBO CHE PENSA ALLA SALUTE, ALLA CULTURA, ALL'AMBIENTE. E CHE SI BASA SU SCELTE EQUILIBRATE E CONSAPEVOLI PER PRENDERSI CURA DI SE STESSI, DELLA PROPRIA COMUNITÀ E DEL PIANETA.

di **Andrea Beghini**

È notizia recente che l'Italia, con cinque riconoscimenti UNESCO nel settore agro-food, ha raggiunto il primo posto in classifica tra le nazioni premiate dall'Agenzia ONU. In particolare, i riconoscimenti riguardano l'arte dei pizzaioli napoletani, la cava e ricerca del tartufo, la transumanza, la pratica agricola della coltivazione della vite ad Alberello di Pantelleria e, ovviamente, la Dieta Mediterranea, che è anche il primo riconoscimento di sempre nella storia UNESCO in ambito di cibo e

pratiche alimentari. Secondo il Presidente dell'organo degli esperti mondiali dell'UNESCO, Pier Luigi Petrillo, professore di Cultural Heritage alla Luiss Guido Carli di Roma e direttore della cattedra UNESCO dell'Università Unitelma Sapienza: "L'Italia, da questo punto di vista, è una potenza mondiale". Anche perché la Dieta Mediterranea, che si caratterizza per ingredienti freschi, integrali e ricchi di antiossidanti naturali, è prima di tutto buona. Basti pensare alla pasta, uno



degli alimenti cardine di questa dieta, che è tutto fuorché una dieta nel senso restrittivo del termine: ce ne sono oltre trecento tipologie diverse, secche e fresche, corte, fini, lisce, rigate che valorizzano la varietà delle ricette e la ricchezza degli ingredienti delle nostre regioni.

Oppure pensiamo alle altrettanto numerose specialità di pane, dalla forme e dai nomi più strani, che incontrano sapori inconfondibili della nostra tradizione come l'olio extravergine d'oliva e il pomodoro, veri e propri archetipi del Made in Italy di uno stile alimentare amato in tutto il mondo. La presenza di ampi tratti di costa garantisce all'Italia l'utilizzo di pesce buono e sano come acciughe, sgombri, sardine e, in generale, di tutto il pesce azzurro, ma neppure ci mancano i sapori fragranti della verdura e della frutta di cui i Paesi mediterranei sono generosi produttori grazie al clima favorevole. Senza dimenticare l'incredibile varietà di essenze e aromi diversi, dal basilico all'origano fino al timo e alle altre erbe aromatiche, che riducono il consumo di sale alimentando il nostro benessere e conferendo un gusto unico a qualsiasi piatto.

Ma la Dieta Mediterranea va ben oltre il cibo: ad

arricchire la sua consapevolezza, negli anni, sono infatti state inserite anche attività come l'esercizio fisico moderato e regolare, il riposo, la convivialità e altri comportamenti che contribuiscono a definire un modello di vita sostenibile e rispettoso dell'ambiente. Una sostenibilità che parte dalla considerazione di come produrre frutta, legumi, verdura e cereali necessiti un impiego di risorse minore in confronto alla produzione di carni e grassi animali. Ma anche di come consumare prodotti di stagione, locali, offerti dalla grande biodiversità delle nostre produzioni possa determinare un tipo di sostenibilità coerente con il rispetto dei terreni, della rotazione delle colture e della filiera corta. Il consumo di materie prime locali e stagionali, il recupero di colture autoctone e di pratiche antiche determina anche una migliore valorizzazione delle produzioni generando valore sul territorio.

Insomma, il pane in tutte le sue forme, lo street food regionale, i vari tipi di pasta, la pizza, i formaggi e gli ortaggi, oltre ai legumi e alla frutta, all'olio d'oliva e al vino non sono più soltanto alimenti, ma diventano il simbolo e la metafora di un modello produttivo, sociale e culturale nato e radicato in Italia, un modello profondamente e naturalmente buono e sostenibile.

Farina, acqua, lievito e il gioco è fatto: il gusto universale della pizza

“L’Arte tradizionale del pizzaiuolo napoletano” è stata riconosciuta patrimonio culturale dell’umanità per la sua capacità di mettere insieme gusto, tradizione e benessere.

Secondo l’AIBI, l’Associazione italiana Bakery Ingredients, sono state 2,7 miliardi le pizze consumate in Italia nel 2021. Niente male per questo piatto che ha reso l’Italia celebre nel mondo. Non solo perché è buona e perché fa parte della nostra cultura, ma anche perché rappresenta un elemento distintivo della Dieta Mediterranea. L’impasto più amato? Quello classico napoletano, preferito dalla metà dei consumatori. Seguito a distanza da quello romano (21,5%) e dalla pizza in teglia (11,1%). Tra le nuove tipologie, si fa apprezzare la pinsa (7,2%). Sulla base di pane, poi, tutta la libertà e il gusto delle tradizioni italiane dal Nord

al Sud del Paese, ingredienti semplici e tradizionali che contribuiscono a creare pizze per tutti i gusti. Per raccontare una storia riconosciuta e valorizzata anche dall’UNESCO che ha inserito “L’Arte tradizionale del pizzaiuolo napoletano” come parte del patrimonio culturale dell’umanità, trasmesso di generazione in generazione e continuamente ricreato, in grado di fornire alla comunità un senso di identità e continuità e di promuovere il rispetto per la diversità culturale e la creatività umana, secondo i criteri previsti dalla Convenzione del 2003. “Si tratta di una pratica culinaria che comprende varie fasi, tra le quali la preparazione dell’impasto, un movimento rotatorio fatto dal pizzaiolo e la cottura nel forno a legna”. L’Arte è nata a Napoli, dove vivono e lavorano circa 3000 pizzaiuoli, suddivisi in tre categorie in base all’esperienza e alle capacità. Ogni anno l’Accademia dei Pizzaiuoli Napoletani organizza corsi sulla storia, gli strumenti e la tecnica dell’arte con lo scopo di assicurarne la sopravvivenza, ma gli apprendisti possono fare pratica anche nelle loro case, dove l’arte è ampiamente diffusa. “Il riconoscimento dell’UNESCO porta la pizza, cibo tra i più amati e consumati al mondo, nell’Olimpo della cucina nazionale e internazionale e identifica l’arte del pizzaiolo napoletano come espressione di una cultura che si manifesta in modo unico, perché la manualità del pizzaiolo non ha eguali e fa sì che questa produzione alimentare possa essere percepita come marchio di italianità nel mondo”.





La scelta giusta per tutte le stagioni

D'INVERNO O IN ESTATE, IN AUTUNNO COME IN PRIMAVERA, I PIATTI E LE PREPARAZIONI CHE SI POSSONO CREARE GRAZIE ALLA DIETA MEDITERRANEA SONO INFINITI, COME I BENEFICI CHE PROCURA.

di **Giovanni Franchini**

Grazie alla straordinaria varietà della cucina italiana, la Dieta Mediterranea non smette mai di accompagnarci durante tutto l'anno, non dovendo far altro che prendere quello che la terra ci passa ogni anno, stagione per stagione.

INVERNO

Nella stagione fredda prepareremo soprattutto minestrini e zuppe, che saranno buonissimi grazie a cavoli, spinaci e zucchine di stagione e ortaggi come

patate, carote, rape, barbabietole, ravanelli, cardi e topinambur. Con queste verdure facciamo dei piatti unici aggiungendo legumi (ceci, lenticchie, fagioli, fave) e creando gustose zuppe o minestrini che potremmo arricchire con crostini di pane casereccio. Tra i formaggi preferiremo quelli stagionati, più saporiti e gustosi, che fanno "caldo" anche il palato, lasciando quelli freschi al periodo estivo. È il momento anche dei grandi sughi, come il ragù, la bolognese, la genovese, e i secondi elaborati come spezzatini, arrostiti, e bolliti. Tra i pesci è il momento di procurarci polpi da fare in



casseruola e pesci al forno come la spigola, le seppie, lo sgombero e l'orata.

Gli agrumi di stagione sono mandarini, limoni, arance, pompelmi, ma anche uno dei frutti più nutrienti come il melograno, che può essere protagonista sia di piatti salati, come insalate e salse, che dolci. Tutti gli agrumi di questa stagione non solo fanno bene al sapore e al gusto, ma permettono pure di fare il pieno di vitamine contro i malanni di stagione come tosse, raffreddore, mal di gola e influenza.

PRIMAVERA

È la stagione del risveglio dal letargo che offre alle nostre papille gustative, al nostro benessere e alla nostra salute tutto lo splendore delle verdure mediterranee. A tavola compaiono i carciofi, i cavolfiori, ma soprattutto

gli asparagi, ricchissimi di antiossidanti e fibre, utili per il funzionamento del fegato, dello stomaco e dell'intestino e per contrastare i picchi di glicemia. C'è chi li compra al mercato e c'è chi ama raccogliarli di persona allo stato selvatico da fine marzo in poi, fino a giugno. In questo caso attenzione a prendere quelli con i germogli appena spuntati, più teneri e gradevoli al palato. Gli asparagi arrostiti (grigliati al barbecue o in padella) con un po' di limone, aglio tritato e olio d'oliva non sono solo una sinfonia di sapori, ma anche uno dei segreti della salute mediterranea.

Un altro ingrediente un po' trascurato è la patata novella. Quando arriva si presenta sulla nostra tavola ricca di vitamine e minerali e, con la sua pelle commestibile, ha anche un corredo di fibre alimentari essenziali per aumentare la nostra immunità, per un migliore assorbimento dei nutrienti e una pelle più

pulita. Le patate novelle arrosto con carotine hanno un sapore meraviglioso e possono essere un ottimo contorno insieme a vitello o agnello, anche loro carni stagionali tipiche della primavera.

ESTATE

Gran parte degli italiani passa buona parte della propria vita al mare o vicino, e sa benissimo cosa vuol dire avere a disposizione in estate ingredienti freschi da mangiare crudi attraverso veloci preparazioni. Soprattutto in questa stagione, quando c'è abbondanza di verdure e di frutti deliziosi da preparare semplicemente, magari solo con un po' di olio extravergine di oliva e poche ma scelte spezie. Il re di questa stagione è senz'altro il pomodoro, ottimo in tutti i suoi utilizzi, dall'insalata alle salse pregiate con cui esalta i sapori di innumerevoli



pietanze. Come condimento con la pasta fresca e fatta in casa, è simbolo d'amore nel piatto, ma come insalata con mozzarella, basilico fresco e qualche goccia di olio d'oliva fatto in casa rappresenta un vero piacere della vita. D'estate abbiamo anche zucchine, cetrioli, carciofi, finocchi, spinaci, broccoli, melanzane, fichi, pesche, angurie, meloni. Insomma, c'è solo l'imbarazzo della scelta.

AUTUNNO

Durante l'autunno, boschi e foreste ci invitano per offrirci doni come funghi, castagne, tartufi, senza dimenticare noci, legumi, olive e una varietà di frutta come mele, prugne, uva, clementine. Avanti con pappardelle e tagliatelle ai funghi porcini. E poi, come fare a meno di un'altra protagonista assoluta di questa stagione, la zucca, che con la sua polpa estremamente versatile permette cotture a vapore o bollita per condire zuppe e minestrone, ma che può essere anche tagliata a cubetti e cucinata al forno o in padella, aggiungendo olio extravergine d'oliva, sale e aromi come il rosmarino. Pasta con la zucca, risotto alla zucca, cubetti di zucca al forno, cotolette di zucca. Insomma, ci siamo capiti.





LA DOLCE VITA NEL PIATTO

Il successo del *Made in Italy* a tavola trova impulso nel corso del Novecento, grazie anche ai migranti italiani che portano in tutto il mondo i piatti, il gusto e la cultura della nostra migliore tradizione culinaria. Siamo nel 1951, quando il biologo e fisiologo americano **Ansel Keys** arriva a Roma invitato dalla **FAO** per un importante convegno sulla nutrizione. Con la moglie **Margaret Haney**, si ferma in **Cilento** per studiare la nostra gastronomia popolare identificata come fonte di benessere e di gusto.

Un saper fare in cucina arricchito da una grande varietà di profumi e aromi come basilico, salvia, prezzemolo, origano, rosmarino, alloro e zafferano, che conferiscono ai cibi sapori unici e di grande intensità. Inizia così il successo della **Dieta Mediterranea**, uno stile di vita che punta su ingredienti freschi, di stagione e di prossimità per realizzare ricette profumate e gustose, diverse in ogni regione del nostro Paese e adatte ad ogni clima. Buone tutto l'anno.

1. CAPONATA DI MELANZANE

Ingredienti per 4 persone

1 kg di melanzane, 2 coste di sedano, 2 cipolle,
8 pomodorini privi di semi e sfilettati, 20 olive verdi denocciolate,
2 cucchiaini di capperi, 30 g di pinoli, 100 g di uva passa ammollata in acqua,
2 cucchiaini di zucchero, qualche foglia di basilico, olio extravergine d'oliva,
60 g di aceto di vino bianco, Sale e pepe

TRA LE TANTE VERSIONI POSSIBILI, NE PROPONIAMO UNA GUSTOSA, CON IL TOCCO RICCO E INTENSO DELL'UVA PASSA E DEI PINOLI.

Tagliare le melanzane a fette spesse e metterle in una ciotola dopo averle cosparse di sale grosso e coperte con un peso. Dopo circa un'ora si possono sciacquare bene e asciugare prima di tagliarle a cubetti e farle friggere nell'olio fino a doratura. Scolarle e metterle a raffreddare.

Tagliare a cubetti il sedano, tritare finemente la cipolla e rosolare il tutto in poco olio. Aggiungere i capperi dissalati e le olive tagliate, lasciare insaporire, poi aggiungere anche i pomodori, le melanzane, il sale, il pepe, l'uva passa, i pinoli tostati prima per qualche minuto in una padella antiaderente senza condimento.

Sciogliere lo zucchero assieme all'aceto e incorporare. A fiamma vivace mescolare fino a quando non scompare l'odore dell'aceto, poi spegnere.

Servire la caponata fredda o tiepida aggiungendo qualche foglia di basilico.



2. SPAGHETTI AL POMODORO

Ingredienti per 4 persone

340 g di spaghetti
700 g di pomodori pelati
1 spicchio d'aglio pulito e privato dell'anima
Basilico fresco, Sale e pepe nero
Olio extravergine di oliva

UNO DEI PIATTI SIMBOLO DELLA CUCINA ITALIANA E, PROPRIO PER QUESTO, MAI SCONTATO. ECCONE UNA VERSIONE CON I POMODORI PELATI.

Soffriggere l'aglio in una casseruola, poi unire i pomodori pelati interi. Aggiustare di sale, coprire con il coperchio e cuocere a fiamma dolce per circa 30 minuti.

Trascorso questo tempo togliere l'aglio e passare il sugo al passaverdure.

Rimettere il pomodoro nella casseruola e lasciare addensare, a pentola scoperta, ancora per 10 minuti.

Nel frattempo, lessare gli spaghetti al dente, scolarli e passarli nella pentola con il sugo avendo cura di mescolare e impiattare con qualche fogliolina di basilico pulito e con pepe macinato fresco.



3. PESTO DI MELANZANE

Ingredienti per 4 persone

1 melanzana da circa 400 g,
50 g di mandorle pelate e poi tostate,
50 g di Grana Padano grattugiato,
1 spicchio d'aglio pulito e privato dell'anima
Basilico fresco,
Sale e pepe,
Olio extravergine di oliva

SALSA GUSTOSA CHE PUÒ DIVENTARE UN OTTIMO CONDIMENTO PER LA PASTA, MA ANCHE UN ACCOMPAGNAMENTO PER LE BRUSCHETTE.

Lavare la melanzana, asciugarla bene e bucarla con i rebbi di una forchetta per diverse volte attorno alla superficie. Metterla su una teglia coperta con carta forno e cuocere in forno caldo a 200 gradi per circa 40 minuti. Lasciarla, infine, intiepidire fuori dal forno.

Togliere la pelle alla melanzana, oltre al picciolo e ai semi.

Metterla in una ciotola con l'aglio, le mandorle tostate, il Grana Padano grattugiato, abbondante basilico. Aggiustare di sale e di pepe e frullare il tutto aggiungendo l'olio d'oliva a filo, fino a raggiungere la densità di una crema. Decorare con una foglia di basilico o di menta.

4. VELLUTATA DI BROCCOLI

Ingredienti per 4 persone

500 g di broccoli
1 porro
300 g di patate
750 ml di brodo vegetale
30 g di burro
4 cucchiaini di panna fresca
Sale e pepe

PIATTO SEMPLICE E GUSTOSO, RESO ANCORA PIÙ CREMOSO DAI PORRI, DALLE PATATE E DA UN TOCCO DI PANNA FRESCA.

Pulire e tagliare a fettine sottili il porro. Sbucciare e tagliare a dadini le patate. Lavare i broccoli, eliminare i gambi e separare le cime.

Sciogliere il burro a fuoco dolce in una casseruola, aggiungere i porri e farli appassire. Inserire anche le patate e i broccoli, lasciarli rosolare aggiustando di sale.

Aggiungere il brodo vegetale caldo e cuocere per circa 30 minuti inserendo alla fine anche la panna fresca.

Passare le verdure con un frullatore a immersione e regolare di sale e di pepe prima di servire.



5. ZUCCHINE RIPIENE DI VERDURE

Ingredienti per 4 persone

4 zucchine lunghe
100 g di scamorza affumicata
1 melanzana e 8 pomodorini
4 cucchiaino di Grana Padano
Basilico fresco
Sale e pepe
Olio extravergine d'oliva

UNA TRADIZIONALE PREPARAZIONE CHE INCONTRA IL GUSTO DI GRANDI E BAMBINI IN UNA VERSIONE SENZA CARNE.

Lavare e tagliare a metà le zucchine, svuotandole con un cucchiaino.

Lavare e tagliare a cubetti la melanzana e i pomodori. Lavare e tagliare a pezzettini tutto il resto delle verdure.

In una casseruola, scaldare 3 cucchiaini di olio e rosolare le melanzane, aggiungendo poi la polpa delle zucchine. Dopo qualche minuto aggiungere anche i pomodorini e il basilico aggiustando di sale e di pepe e finire la cottura.

Disporre le zucchine svuotate in una teglia coperta con carta da forno e riempirle alternando le verdure alla scamorza tagliata a dadini. Finire con una spolverata di Grana Padano.

Cuocere in forno caldo a 180 gradi per circa 20 minuti, gli ultimi 5 azionando il grill per gratinarle.



6. POLPETTE DI CECI

Ingredienti per 4 persone

250 g di ceci lessati e sgocciolati
Mezzo spicchio d'aglio pulito e privato dell'anima
1 uovo
50 g di pecorino romano grattugiato
Pangrattato
Sale e pepe
Olio di semi di arachide per friggere

ANTIPASTO, SECONDO O PIATTO UNICO, QUESTA RICETTA È COMPLETA. ANCHE PERCHÉ LE POLPETTE PIACCONO A TUTTI.

Versare i ceci sgocciolati in una ciotola con l'aglio e un pizzico di sale. Frullare con un frullatore a immersione aggiungendo due o tre cucchiaini di acqua fino a ottenere una crema molto densa.

Aggiungere l'uovo e il pecorino, aggiustare di sale e di pepe e, se l'impasto risulta troppo morbido, aggiungere anche un cucchiaino di pangrattato.

Formare delle polpette con due cucchiaini di impasto ognuna, schiacciandole con le mani fino a formare dei dischi. Passare le polpette nel pangrattato e disporle su un tagliere senza sovrapporle.

Scaldare in una padella abbondante olio di semi di arachide. Quando è bollente, friggere le polpette da entrambi i lati e scolarle su carta assorbente.

7. ZUPPA DI LENTICCHIE

Ingredienti per 4 persone

250 g di lenticchie
 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
 1 fettina di lardo
 Mezzo spicchio d'aglio pulito e privato dell'anima
 4 foglie di salvia
 Sale e pepe
 Olio extravergine di oliva

UN PRIMOPIATTO GUSTOSO, SANO E NUTRIENTE CHE, CON LE SUE NUMEROSE VARIANTI, COSTITUISCE UNA PREPARAZIONE DI GRANDE TRADIZIONE IN BUONA PARTE D'ITALIA.

Rosolare in una casseruola la fettina di lardo tritata con l'aglio, il pomodoro, la salvia. Aggiungere le lenticchie, aggiustare di sale e di pepe, poi versare un litro e mezzo di acqua fredda e portate a bollore. Cuocere a fiamma dolce per circa 30 minuti. Servire con due giri di olio crudo.



8. BRANZINO AL FORNO

Ingredienti per 4 persone

2 branzini da 800 g l'uno puliti ed eviscerati
 3 patate di media grandezza
 1 bicchiere di vino bianco secco
 1 limone
 10 g di burro
 Sale e pepe e rosmarino
 Olio extravergine di oliva

CHIAMATO ANCHE SPIGOLA, IL BRANZINO HA CARNI DELICATE E PIACEVOLI CHE SI PRESTANO ALLA PERFEZIONE PER QUESTO SECONDO PIATTO MOLTO VERSATILE, PROPOSTO IN UNA VERSIONE DI GRANDE SEMPLICITÀ.

Sbucciare le patate, lavarle, asciugarle e tagliarle a fettine sottili.

Coprire con carta da forno una teglia e disporvi sopra le patate appena sovrapposte l'una all'altra, salandone e pepandone la superficie. Condire con un giro d'olio. Adagiare sulle patate i due branzini avendo cura di riempirne la pancia con un piccolo ricciolo di burro, una fetta di limone, sale e pepe.

Aggiungere qualche ago di rosmarino e cuocere in forno caldo a 170 gradi per 10 minuti. Estrarre la teglia dal forno, spruzzare il pesce con il vino tiepido, rimettere in forno e cuocere ancora per 20 minuti.

Servite i branzini puliti accompagnati dalle patate.



9. MOSCARDINI IN UMIDO

Ingredienti per 4 persone

1 kg di muscardini puliti
 800 g di pomodori pelati
 200 g di acqua e mezzo bicchiere di vino bianco secco
 1 pizzico di peperoncino secco
 1 spicchio d'aglio pulito e privato dell'anima
 Basilico
 Sale
 Olio extravergine d'oliva

UNA RICETTA SEMPLICE E INTRAMONTABILE IN UNA VERSIONE ADATTA SIA COME SECONDO CHE COME SUGO SFIZIOSO PER UN OTTIMO PIATTO A BASE DI PASTA.

Scaldare l'olio con l'aglio e il peperoncino in una casseruola.

Versare i muscardini puliti e rosolare per qualche minuto a fuoco vivace. Sfumare con il vino bianco e aggiungere i pelati.

Incorporare anche l'acqua, aggiustare di sale e di pepe, inserire alcune foglie pulite di basilico, coprire con il coperchio e cuocere a fuoco dolce per circa 2 ore avendo cura di completare la cottura senza coperchio per concentrare il sugo.

10. CROSTATA DI COMPOSTA DI MIRTILLI

Ingredienti per 4 persone

180 g farina 00
 300 g composta cremosa di mirtilli bio Ohi Vita
 1 uovo
 60 g olio extravergine d'oliva
 60 g zucchero
 Scorza grattugiata di mezzo limone
 1 bustina di lievito vanigliato
 Qualche mirtillo fresco per decorare
 Burro per imburrare lo stampo

FACILE DA PREPARARE, CON L'OLIO D'OLIVA AL POSTO DEL BURRO E LA MORBIDA COMPOSTA DI FRUTTI DI BOSCO PER UN DOLCE TRADIZIONALE IN UNA VERSIONE PARTICOLARMENTE GOLOSA.

Mescolare con una frusta l'uovo e lo zucchero in una ciotola, aggiungere poi l'olio extravergine d'oliva.

Aggiungere la scorza di limone grattugiata, il lievito vanigliato e, poco alla volta, la farina. Impastare a mano fino a ottenere un composto compatto e formare un panetto leggermente infarinato.

Stendere i due terzi della pasta con un mattarello su una spianatoia infarinata per formare un disco spesso pochi millimetri. Sistemare il disco dentro uno stampo di 18 cm di diametro imburrato e infarinato e creare il bordo con le dita.

Bucherellare il fondo con una forchetta e versare la composta livellando delicatamente. Stendere il restante impasto ricavando delle strisce di diversa lunghezza per decorare la crostata secondo linee diagonali. Cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per circa 30 minuti. Sfnare, lasciare raffreddare e decorare con mirtilli freschi.





Perché è diventata Patrimonio Universale

L'ALIMENTAZIONE RAPPRESENTA UN FATTORE DECISIVO PER L'INCONTRO E IL DIALOGO TRA LE DIVERSE CULTURE DEL MONDO. LA DIPLOMAZIA ALIMENTARE ITALIANA E I SUOI VALORI DI SOSTENIBILITÀ SONO ALLA BASE DELLA DIETA MEDITERRANEA, TUTELATA DALL'UNESCO.

di **Matteo Mochi**

Alimentazione, sicurezza alimentare e filiere agroalimentari sostenibili consentono di evidenziare esempi e buone pratiche sviluppate in città e territori del nostro Paese, anche grazie alla visione delle imprenditrici e degli imprenditori più innovativi della filiera italiana, un comparto che rappresenta oltre il 20% del PIL nazionale.

Ha spiegato il Presidente nazionale di CIA - Agricoltori Italiani Cristiano Fini: "Oggi è ancora più urgente lavorare insieme per rafforzare il ruolo della Dieta Mediterranea, Patrimonio UNESCO e leva strategica per la sicurezza alimentare globale. Serve sempre più diplomazia alimentare, promuovendo la distintività e l'eccellenza delle produzioni Made in Italy insieme al valore delle imprese del settore". È dal 2010 che la Dieta Mediterranea è stata inserita nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale, riconoscendo con questa definizione le pratiche tradizionali, le conoscenze e le abilità che sono passate di generazione in generazione in molti Paesi mediterranei, fornendo alle comunità un senso di appartenenza e di continuità. Il riconoscimento del 2010 ha accolto la candidatura transnazionale di Italia, Spagna, Grecia e Marocco, mentre nel 2013 si è esteso anche a Cipro, Croazia e Portogallo.

Ma la Dieta Mediterranea è molto più di un semplice elenco di alimenti o una tabella nutrizionale. "È uno

stile di vita che comprende una serie di competenze, conoscenze, rituali, simboli e tradizioni concernenti la coltivazione, la raccolta, la pesca, l'allevamento, la conservazione, la cucina e soprattutto la condivisione e il consumo di cibo". Mangiare insieme è la base dell'identità culturale e della continuità delle comunità nel bacino Mediterraneo, "dove i valori dell'ospitalità, del vicinato, del dialogo interculturale e della creatività si coniugano con il rispetto del territorio e della biodiversità". In questo senso il Patrimonio Culturale della Dieta Mediterranea "svolge un ruolo vitale nei riti, nei festival, nelle celebrazioni, negli eventi culturali, riunendo persone di tutte le età e classi sociali".

La Dieta Mediterranea ha contribuito alla costruzione di un'identità che è ormai andata ben oltre i confini territoriali o alimentari. "È diventata un modello per affrontare concretamente i prossimi anni, rispondendo alle sfide che gli obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'Agenda ONU 2030 e la nuova strategia Farm to Fork Europea per la riduzione degli impatti ambientali dell'agroalimentare ci pongono di fronte". In questo senso la Dieta Mediterranea è una filosofia di vita che nasce dal passato e "può traghettarci verso un futuro sano, sostenibile e inclusivo". E che può svolgere davvero un ruolo diplomatico nella comprensione reciproca tra i popoli.

HARIBO



Haribo è la bontà che si gusta ad ogni età!



Il futuro sano e sostenibile del cibo

PLANT-BASED, GLOCAL E REGENERATIVE FOOD: SONO QUESTI I TRE PRINCIPALI MACRO-TREND CHE OGGI DELINEANO LA SOSTENIBILITÀ DEI SISTEMI ALIMENTARI. PER MANGIARE BENE E STARE MEGLIO.

di **Claudia Ceccarelli**

Secondo le Nazioni Unite, dal 15 novembre siamo diventati 8 miliardi di persone ad abitare questo nostro pianeta, mentre l'Unione Europea avverte: "Se si continuano a sfruttare le risorse allo stesso ritmo di oggi, entro il 2050 ci sarà bisogno delle risorse di tre pianeti".

Porre le domande giuste, individuare i bisogni fondamentali ed elaborare le strategie più adeguate per pianificare la possibilità di accesso al cibo da parte di tutti appare sempre più decisivo. Così come

prendere consapevolezza che la malnutrizione è legata evidentemente alla mancanza di cibo, ma anche all'abbondanza di alimenti di cattiva qualità, il cosiddetto "cibo spazzatura": in entrambi i casi, la carenza delle sostanze nutrienti essenziali può determinare il rischio di sviluppare gravi patologie.

I recenti eventi pandemici e la crisi internazionale, con la questione dell'approvvigionamento delle materie prime, sono diventati anch'essi parte delle più aggiornate



riflessioni sui sistemi alimentari, che dal passato ereditano i pesanti disequilibri che conosciamo. Interrogarsi su come assicurare un'alimentazione completa e sana implica il misurarsi con i temi della disponibilità del cibo, della qualità, delle tecniche di produzione nel breve, medio e lungo periodo; in una parola, della sostenibilità dei sistemi alimentari su larga scala così come a livello delle scelte di ciascuno, per non essere così miopi da trovarci a consumare il futuro delle prossime generazioni.

Questioni non più rinviabili, presenti nel dibattito pubblico, che corrispondono a una sensibilità che sempre più accomuna i diversi protagonisti della filiera agroalimentare, dai produttori ai consumatori.

Il **Food Report 2023** di **Hanni Rutzler**, nutrizionista consulente del **Zukunftsinstitut** di Francoforte,

fondatrice e direttrice del **Future Food Studio** di Vienna, nel ricercare le nuove tendenze alimentari ha individuato tre macro-trend del settore che stanno investendo sia i consumi sia le politiche produttive: le categorie **plant-based**, **glocalism** e **regenerative food**.

Vediamole nel dettaglio, sciogliendo anche gli anglicismi della ricerca internazionale.

Plant-Based: la sostenibilità nel piatto

La domanda di benessere che investe il nostro stile alimentare ha fatto aumentare l'attenzione dei consumatori verso una dieta **plant-based**, che vuol dire a prevalenza vegetale, ma senza l'esclusione di alimenti di origine animale. La scelta origina dalla consapevolezza che i prodotti vegetali hanno un impatto ambientale più contenuto, risultando così più sostenibili. Largo spazio

viene lasciato a frutta fresca, verdura, legumi, cereali integrali, frutta a guscio e semi oleosi, funghi, erbe e spezie, per rimanere nel solco della tradizione. E se un piatto di pasta e fagioli o di risi e bisì (riso e piselli) o una zuppa di lenticchie o, ancora, una ribollita fanno parte del nostro patrimonio gastronomico più radicato, per il loro gusto e il loro ricco profilo nutrizionale, rientrando a pieno titolo nella nostra Dieta Mediterranea, a questi cibi si possono aggiungere le alghe, cibo largamente utilizzato in Oriente, e il cui consumo sta diffondendosi sempre più per il buon contenuto in vitamine, minerali, oligoelementi e proteine, tanto da essere definite un vero *superfood*.

Glocalism: cittadini del mondo a partire dai territori in cui si vive

Glocal è una parola in cui si fondono *global* e *local*. Il termine *Glocalism* nasce in Giappone negli anni Ottanta del secolo scorso, e viene poi utilizzato in ambito sociologico, come argine alla dilagante cultura della globalizzazione. Vivere immersi in contesti sempre più ampi e strettamente connessi non può far dimenticare che il nostro primo orizzonte di vita è quello della comunità a cui apparteniamo e dei luoghi nei quali viviamo. Sul piano alimentare questo comporta individuare un equilibrio nel consumo di prodotti disponibili a livello locale e prodotti importati, che spesso hanno un'impronta ambientale superiore, per i consumi energetici legati al trasporto e alla conservazione. Si tratta di un approccio che porta alla rivalutazione delle varietà regionali e intende promuovere un rapporto di cooperazione su larga scala tra i produttori, impegnati nei territori a produrre in modo sempre più sostenibile. Consumare perciò prodotti di stagione e a filiera

corta rappresenta una scelta preferibile, che accoglie i prodotti d'importazione, nella consapevolezza che anche questi devono offrire tutte le garanzie in tema di sicurezza alimentare.

Regenerative Food: produrre oggi per continuare a farlo domani

In un mondo in cui, secondo la Fondazione Ellen MacArthur, "se non cambia nulla, entro il 2050, il solo sistema alimentare avrà consumato 2/3 del restante budget globale di carbonio", mentre "solo 12 specie vegetali e 5 animali rappresentano circa il 75% delle calorie totali consumate a livello globale", parlare di agricoltura rigenerativa è in primo luogo una necessità etica, oltre che economica.

Significa infatti produrre il cibo che ci serve oggi grazie a metodi agricoli e di allevamento che riducono l'impatto ambientale, limitando l'uso di fertilizzanti sintetici e ricorrendo a quelli naturali, promuovendo la fertilità dei suoli, alternando le colture, rivalutando i pascoli naturali e le varietà autoctone a vantaggio della biodiversità naturale, rispettando il ritmo delle stagioni e riducendo gli sprechi di materia, energia e acqua, grazie all'integrazione della più antica sapienza contadina con le conoscenze derivate dalla ricerca più avanzata.

La Dieta Mediterranea, come regime alimentare che è *plant-based*, che valorizza la biodiversità delle colture locali nel loro essere l'eredità di una storia alimentare che ha incrociato piante, semi e frutti provenienti da tutto il mondo, e che ha le buone pratiche dell'agricoltura rigenerativa scritte nel suo paesaggio fatto di piccoli appezzamenti di terreno, ha ancora una volta tutte le carte in regola per svolgere un ruolo da protagonista anche nell'ambito di queste "nuove" tendenze alimentari.



LA SOSTENIBILITÀ ALIMENTARE SI STUDIA PRESSO ONFOODS

ONFOODS è la nuova Fondazione che riunisce 26 realtà, pubbliche e private, che comprendono prestigiosi istituti universitari e di ricerca del nostro Paese, con l'Università di Parma come capofila, affiancati da importanti società e cooperative nazionali, quali Barilla, Bolton Food, Sacco System, De'Longhi, CIRFOOD e Tecnoalimenti. Impegnata nell'elaborare un nuovo modello di alimentazione sostenibile, nell'ambito del PNRR e in linea con l'Agenda 2030 dell'ONU, la Fondazione opera per contribuire a garantire l'accesso a una nutrizione adeguata per tutti.

NOVITÀ

MOLINO
Spadoni

FARINA

XLL

EXTRA LUNGHE LIEVITAZIONI

Pensata per tutti coloro che vogliono cimentarsi in cucina nella preparazione di lunghe lievitazioni ad alta idratazione, per un risultato finale da veri professionisti!



- Farina tipo "0"
- Forza fino a W 400
- Impasti ad alta idratazione
- Preparazioni anche oltre 72h di lievitazione



MOLINO SPADONI S.p.A. Via Ravegnana, 746 - 48125 Coccia (RA), Italia

www.molinospadoni.it - Seguici su





Il ritorno al futuro dei grani antichi

CON NOMI CHE RACCONTANO INCONTRI E SCAMBI DI POPOLI E CULTURE, HANNO UN PROFILO NUTRIZIONALE RICCO E UN'ELEVATA RESISTENZA AI CAMBIAMENTI CLIMATICI CRESCENDO SOPRA OGNI TERRA. ANCHE LA PIÙ POVERA.

di **Antonia Pietragrua**

Per essere un grano antico, deve avere almeno 100 anni e fare parte delle coltivazioni diffuse nel nostro Paese all'inizio del Novecento (anche se c'è chi aderisce a definizioni più restrittive, in genere questa mette tutti d'accordo). In seguito, infatti, le aumentate esigenze produttive, la volontà di autosufficienza e le pratiche di coltura intensiva hanno determinato un progressivo

abbandono di molte varietà tradizionali a vantaggio di varietà moderne, più resistenti e con una maggiore resa.

Da qualche anno, però, assistiamo a una riscoperta dei grani antichi, che incontrano il favore di produttori e consumatori. Un recupero che nasce da un insieme di ragioni: la qualità nutrizionale, la resistenza delle

colture che si prestano a metodi di coltivazione naturale e il minor contenuto di glutine delle farine.

Ogni Paese ha i propri grani antichi, a loro volta frutto di semi ancora più antichi. In Italia, tra i grani duri troviamo il Senatore Cappelli, Perciasacchi, Timilia e Saragolla. Tra quelli teneri, il Gentil Rosso, Verna e Solina, solo per dirne alcuni.

Senatore Cappelli

Tra tutti è il più conosciuto e porta il nome di uno dei padri della riforma agraria dell'Italia unita. Nasce dalla selezione naturale di semi della varietà tunisina Jean Retifah, molto resistente, operata nel Foggiano da Nazareno Strampelli. Molto diffuso al Sud per decenni, questa grano duro rustico si adatta bene a terreni poveri e argillosi. Ha un elevato potere proteico ed è ottimo per la produzione di pane e pasta.

Perciasacchi

Il Perciasacchi o *Farro Lungo* è un grano duro antico Siciliano, molto frugale e resistente, coltivato soprattutto nella Valle dei Templi di Agrigento. Il suo nome deriva dalla forma appuntita, che riusciva a bucare i sacchi di juta; si presenta di colore giallo e la sua farina, ricca sotto il profilo nutrizionale, ha un indice glicemico inferiore rispetto ad altre farine.

Timilia

Originario della Sicilia, si distingue per un'elevata resistenza al clima caldo e secco resa possibile da un apparato radicale molto forte. Abbandonato negli anni Cinquanta, oggi è coltivato in particolare nelle zone di Agrigento, Enna, Messina, Palermo, Ragusa, Trapani. Con la sua farina, a basso indice glicemico ed elevato contenuto proteico, si produce il famoso e profumato pane nero di Castelvetrano, presidio Slow Food.

Saragolla

Di colore giallo intenso, il Saragolla è un grano duro originario dell'Egitto e diffuso in Italia da popolazioni bulgare (da qui il nome che deriva dal bulgaro antico (*sarga*, giallo, e *golyo*, seme). La sua farina è ricca di proteine vegetali, ma povera di glutine e molto digeribile. Coltivato soprattutto in Abruzzo e Basilicata, si presta alla preparazione di pane e pasta, a cui conferisce anche un colore gradevole.



Solina

Coltivata in Abruzzo già nel 1500, la Solina è un grano tenero molto resistente al freddo, che cresce bene in terreni poveri e ad alta quota. Come altri grani antichi, si distingue per l'altezza elevata che raggiunge la pianta, che riesce così a difendersi bene da infestanti e parassiti. La farina, mediamente proteica e povera di glutine, è molto saporita ed è impiegata per la produzione di pane, pasta fresca e prodotti da forno.

Verna

Antica varietà toscana, originaria delle Foreste Casentinesi, il grano tenero Verna, dal colore tendente al rosso per i flavonoidi di cui è particolarmente ricco, cresce bene in zone montuose. La farina che si ricava è adatta alla produzione di pane a lievitazione naturale e a lunga conservazione.

Gentil Rosso

Diffusa tra Toscana ed Emilia Romagna, questa varietà di grano tenero dal 1800 e fino agli anni Trenta del '900, è stata una delle più coltivate, per essere poi abbandonata per varietà dalla maggiore resa produttiva. Prende il suo nome dall'intensa colorazione rossa che assumono le spighe in piena maturazione. Con un buon contenuto di proteine, la farina che se ne ricava contiene poco glutine.

New
irresistible
taste

whiskas®

Scopri il suo
nuovo gusto
preferito





Baccalà o stoccafisso?

Da oltre trecento anni lo importiamo per cucinarlo in tanti modi: "alla vicentina", "mantecato", "alla ligure", "alla campana" o "alla messinese". Già Pellegrino Artusi, nel suo celebre Ricettario, lo aveva definito un "montebianco di pesce artico e latte". Oltre un terzo degli italiani, soprattutto nelle regioni del Nord, Veneto e Liguria in testa, lo mettono a tavola spesso, apprezzandolo non solo per il gusto, ma anche per le sue proprietà nutritive.

I primi coloni sbarcarono all'incirca undicimila anni fa. Erano alla ricerca di un luogo fertile di cibo in cui stabilirsi. Trovarono un mare ricchissimo di pesce e misero le tende in quel luogo che, un giorno, si sarebbero chiamate isole Nofoten, in Norvegia. Tra le varie specie ittiche, il merluzzo era quella più abbondante, e i pescatori capirono che avrebbero dovuto fare in modo non solo di pescarlo e nutrirsiene, ma anche di lavorarlo per conservarlo e offrirlo in commercio.

Pietro Querini, navigatore e commerciante veneziano, salpò con la sua nave il 25 aprile 1431, con un carico di 800 barili di Malvasia, pepe, zenzero e altre merci preziose, diretto verso le Fiandre. Superato Cabo Fisterra, una violenta tempesta rese la nave ingovernabile e l'equipaggio riuscì a salvarsi solo approdando su un isolotto nell'arcipelago delle Lofoten in Norvegia, oltre il Circolo polare artico. Dopo undici giorni di bivacco, vennero avvistati e salvati dai pescatori della vicina isola di Røst, che li ospitarono per circa quattro mesi e mostrarono loro la tecnica tradizionale dell'essiccazione del merluzzo.

Al suo ritorno a Venezia, Querini non portò i tessuti broccati delle Fiandre, ma qualcosa di molto più prezioso: del gustoso e inedito merluzzo essiccato. In breve tempo, tutti si resero conto che quella scoperta era una validissima alternativa al pesce fresco e deperibile.

Ancora oggi il Nord-Est è uno dei maggiori (se non il principale) importatore di "merluzzo ragno nero", top di gamma: il pesce secco noto come stoccafisso (stokfisk nella lingua dei pescatori dei Mari del Nord) che poi diventa il golosissimo baccalà mantecato servito sulle croste ai ferri, e/o fritte, di polenta.

L'offerta si declina in merluzzo fresco, stoccafisso, baccalà salato e baccalà salato secco. Quando il contenuto d'acqua del pesce essiccato scende al di sotto del 48%, può essere chiamato baccalà. Poiché l'acqua viene rimossa, i contenuti nutrizionali del baccalà sono più concentrati di quelli del normale pesce fresco. Per questo è ricco di proteine, vitamine A, D e del gruppo B, e infine di alcuni minerali come potassio, fosforo, iodio e ferro. L'Italia è tra i principali mercati per lo stoccafisso, rinomato per la sua qualità e versatilità in cucina. Oltre un terzo degli italiani, soprattutto nelle regioni del Nord Italia, Veneto e Liguria in testa, lo mettono a tavola periodicamente, apprezzandolo non solo per il gusto, ma anche per le proprietà nutritive. Lo stoccafisso è infatti ricco di proteine, ferro, vitamina D e B12.

Il 2022 ha segnato un anno di ripresa importante e le importazioni sono aumentate con un incremento del volume pari al 26% rispetto all'anno precedente.

Il merluzzo è da sempre la risorsa più importante per la pesca norvegese. Nel corso degli anni il metodo di lavorazione si è modernizzato, passando dalla pesca libera a una rigida regolamentazione, inserendo un sistema di quote di pesca e adottando un approccio sostenibile con una politica di produzione a scarto zero.

Ma il grosso della lavorazione è una tradizione produttiva che si ripete sempre uguale da trecento anni. Le isole Lofoten, e le sorelle Versterålen, sono dei piccoli grandi fari sul Mare di Norvegia dove i fiskehjæl, i caratteristici graticci di legno che ospitano centinaia e centinaia di merluzzi stesi a essiccare, rappresentano un vero e proprio tratto distintivo del paesaggio norvegese.



Il pesce è norvegese ma il "baccalà" alla vicentina è tutto italiano

La preparazione ha come ingrediente imprescindibile il merluzzo delle isole Lofoten. Ma per tutto il resto la maestria è tutta italiana, anzi vicentina. Già Pellegrino Artusi, nel suo celebre Ricettario, lo aveva incluso definendolo un "montebianco di pesce artico e latte".

La ricetta del baccalà alla vicentina

Stoccafisso, Olio extravergine di oliva, Cipolla, Sarda, Latte

Si prepara un fondo di olio - circa mezzo litro per ogni chilo di stoccafisso - cipolla e una sarda o un'acciuga. Una volta che il soffritto è pronto vi si adagia lo stoccafisso. Una volta insaporito il pesce con le cipolle e la sarda, si ricopre interamente di latte.

A questo punto il merluzzo deve 'pipare', come si dice in Veneto, per almeno cinque ore a fiamma bassissima e distante dal fuoco vivo.



Bonduelle

IL GUSTO È
QUESTIONE

di 2 minuti



LASCIATI SORPRENDERE DALLA NUOVA GAMMA
DI SFIZIOSE VERDURE BONDUELLE®



PRONTE DA GUSTARE
O DA UTILIZZARE COME SFIZIOSI INGREDIENTI
NELLE TUE RICETTE!



VI PRESENTIAMO SUA MAESTÀ IL MONTE BIANCO

Non solo una vetta, peraltro la più alta d'Europa, ma un vero e proprio ecosistema che comprende 40 cime sopra i 4mila metri, scalate bellissime con paesaggi meravigliosi e un centinaio di ghiacciai. Insomma, un grande habitat naturale in alta quota di oltre 400 chilometri quadrati a cavallo fra Francia, Italia e Svizzera.

di **Andrea Beghini**



È il Monte Bianco, un baluardo che proprio tutto italiano non è, ma che da noi è di casa. Un gigante che cambia la sua altezza per effetto della neve e del vento: l'ultima rilevazione di fine 2021 registra la quota esatta di 4.807,81 m sul livello del mare. Anche il suo nome non è sempre stato lo stesso, visto che nei primi anni del 1600 San Francesco di Sales, vescovo della valle dell'Arve, parla della vetta chiamandola come lo facciamo adesso, ma per

molti anni si preferirà nominarlo il Monte Maledetto, forse per le tante sciagure, naturali e non, che un ambiente così estremo ha sempre minacciato di generare. Infine, dopo ancora un secolo, torna attuale il nome Monte Bianco per identificare universalmente questo candido massiccio diviso tra Francia e Italia, incluso nell'Espace Mont Blanc, un'area protetta internazionale che ne tutela il fragile territorio e ne promuove lo sviluppo sostenibile.



Parliamo di un ambiente di incredibile bellezza che l'uomo non è mai riuscito a intaccare più di tanto, consentendo la conservazione di un fascino antico fatto di granitiche guglie che rompono in linee verticali i vasti ghiacciai perenni che gli fanno da corona.

Un vero paradiso per gli alpinisti che vi trovano vie di ogni difficoltà su roccia, ghiaccio e misto, oltre che per gli escursionisti di tutti i livelli. Basti pensare all'affascinante Tour du Mont Blanc, un trekking di circa una settimana che gira proprio attorno al

massiccio attraversando tre Paesi e consentendo la scoperta di tutta la complessità e la meraviglia che questa montagna sa offrire. E per salire in cima? Molti alpinisti conquistano la vetta a piedi, come già nel 1786 fecero, per la prima volta nella Storia, Jacques Balmat e Michel Gabriel Paccard. Anche se per conoscere il tetto d'Europa va benissimo anche la suggestiva funivia Skyway che, è vero, raggiunge "solo" i 3.466 metri, ma che offre, dalla terrazza panoramica di Punta Helbronner, una prospettiva unica al mondo.



Com'è il paesaggio da quota 3500?

La fantastica terrazza panoramica di Punta Helbronner raggiunta dalla funivia Skyway consente di godere di un panorama a 360 gradi sul Monte Bianco e i suoi ghiacciai.

Una fune tesa dalla terra al cielo: è così che viene identificata la Skyway, da molti considerata come l'ottava meraviglia del mondo moderno. Già dal 1947 una prima funivia raggiungeva il rifugio Torino, superando un dislivello di 2000 metri. Ma è nel nuovo millennio, precisamente dal 2015, che prende vita la funivia attuale: un'ascesa rapida e morbida, grazie alla tecnologia che riduce al massimo le oscillazioni, per duemila metri di salita in 15 minuti tra i vetri che non si appannano mai delle cabine. La stazione intermedia, a 2.173 metri e a forma di palpebre di un occhio rivolte alle vette, ospita un giardino botanico con 900 specie di piante montane di tutto il mondo, un ristorante, un bar, un auditorium da 150 posti e perfino una cantina che spumantizza il vino. Oltre a un museo, l'Hangar 2.173, che racconta la storia delle funivie del Bianco. Dopo il Tor di Pavillon, un percorso di un chilometro in mezzo al cielo, si prende la seconda funivia che raggiunge i 3.466 metri di Punta Helbronner. Qui, ecco la Sky Vertigo: una passerella trasparente e spettacolare che conduce alla terrazza circolare tra le vette. Infine, l'ultimo passo verso il cielo, una nuova struttura che consente di salire ancora un po' di più verso le nuvole.

Quando il Monte Bianco è anche un dolce

Ingredienti per 4 persone	di zucchero semolato
500 g di castagne	1 bacca di vaniglia
600 ml di panna fresca	10 marron glacés
200 ml di latte	10 meringhe piccole
100 g di zucchero a velo e 100 g	Zucchero a velo

Con un coltello fare un taglio sulla superficie delle castagne e metterle in una pentola di acqua bollente. Cuocere per circa 20 minuti finché non sono morbide e lasciarle raffreddare per bene. Togliere la buccia e la pellicina sottile. Disporre in una ciotola la panna fredda di frigo con lo zucchero a velo e montare con la frusta fino a ottenere una crema ben solida.

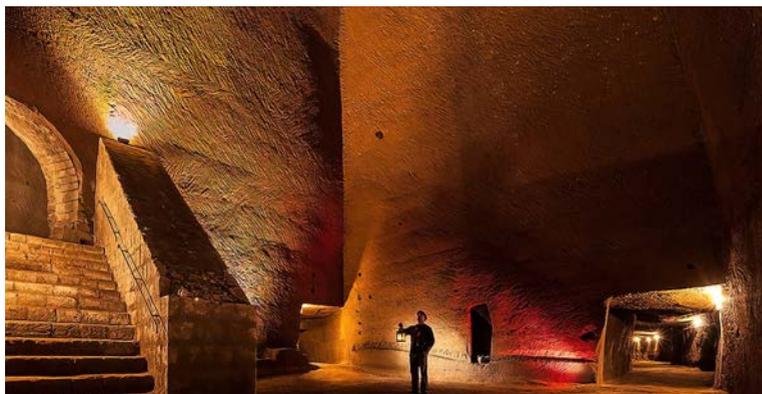
Cuocere le castagne a pezzetti con lo zucchero, il latte e la bacca di vaniglia per circa 10 minuti fino a quando non hanno assorbito tutto il latte. Schiacciare le castagne con una forchetta e lasciare raffreddare.

Sbriciolare le meringhe con le mani e creare un primo strato sul piatto di portata.

Disporvi sopra le castagne in purea cercando di formare una piccola montagna.

Creare con una tasca da pasticciere una spirale di panna montata salendo attorno alla montagna di castagne, così che assomigli davvero al Monte Bianco innevato. Decorare con i marron glacés a piacere, sulla superficie come sulla cima.





Napoli sotterranea

NEL SOTTOSUOLO PARTENOPEO C'È UN'ALTRA CITTÀ CHE ESISTE DA SECOLI, LA CUI ESTENSIONE VA BEN AL DI LÀ DEL 10% OGGI VISITABILE. UNA CITTÀ CHE RACCONTA UNA STORIA PARALLELA, FATTA DI INGEGNO UMANO, CAPACE DI SVILUPPARE INFRASTRUTTURE NECESSARIE A MIGLIORARE LA VITA DEL POPOLO E A SALVARLO DAI BOMBARDAMENTI DELLA GUERRA. MA ANCHE DI MISTERIOSI "POZZARI" E "MONACIELLI". VE LA RACCONTIAMO.

di Giancarlo Sammartino

A quaranta metri sottoterra puoi immaginare qualsiasi storia, qualsiasi leggenda. Perché sottoterra tutto diventa credibile. Ad esempio il "munaciello", lo spiritello dispettoso che ogni napoletano, specialmente se abitante in dimore antiche, vi descriverà come un piccolo fantasma che di notte appare nelle case per dare fastidio a chi le

abita, o per rubare oggetti preziosi, o per predire sventure (tutte le leggende, come i film, dipendono molto dal loro narratore), ha a che fare proprio con il sottosuolo.

Ma andiamo per ordine. Per Napoli Sotterranea si intende il fittissimo e complesso reticolo di cunicoli e cavità che

si trovano nel sottosuolo napoletano e che formano una vera e propria città sotto la città. Si estende sotto tutto il centro storico e quei percorsi, quei cunicoli sono stati usati, nel corso dei secoli, in diversi modi.

A Napoli si è sempre scavato nel sottosuolo. Il tufo, di cui è ricco il suolo, è molto facile da scavare e perforare, e favorisce le costruzioni e le trasformazioni. I primi scavi risalgono addirittura ai Greci e al 470 a. C.: si tratta di cunicoli e cisterne sotterranee che immagazzinano l'acqua piovana per gli abitanti dell'antica Neapolis.

L'acquedotto dei Romani

Nei secoli successivi l'espansione della città, le cisterne diventano acquedotti che portano in città l'acqua dei fiumi, per cui serve costruire e ampliare il tutto: ci pensano soprattutto i Romani, grandi costruttori di acquedotti, che ampliano la superficie sotterranea di ben 460 km quadrati e la perfezionano con cunicoli che portano l'acqua prelevata alla foce del fiume Serino, ad Avellino, e la distribuiscono in tre diramazioni principali: Napoli-Casalnuovo-Acerra; un'altra Ercolano-Pompei-Stabia; e la terza che arriva a Bacoli riempiendo la Piscina Mirabilis, un immenso serbatoio di circa 12.000 metri cubici.

Ma il sottosuolo di Napoli non serve solo all'acqua. Nel 1853 Ferdinando II di Borbone incarica l'architetto Errico Alvino di utilizzare parte dei cunicoli per realizzare un tunnel che congiungesse il Palazzo Reale con Piazza Vittoria, prossima al mare e alle caserme. Lo scopo è realizzare un percorso militare rapido che permetta alle truppe di stanza nelle caserme di raggiungere il palazzo reale senza dover attraversare mezza città. Il Re ha già corso dei rischi durante i moti del 1848 e non vuole ripetere l'esperienza. Ma nonostante la bravura dell'architetto che realizza un progetto avveniristico per l'epoca, il tunnel non viene mai completato per problemi tecnici e strutturali sopraggiunti che si rivelano insormontabili.

L'acquedotto e tutta l'infrastruttura sotterranea funzionano a pieno regime fino al 1885, quando a causa di una epidemia di colera, il Regno d'Italia ne decreta

la definitiva chiusura. Ma neanche in quel caso Napoli Sotterranea diventa disabitata.

La Seconda Guerra Mondiale

Nel 1942, in pieno conflitto bellico, Napoli necessita di rifugi antiaerei e il Genio Civile pensa di utilizzare i sotterranei, apportandovi delle modifiche. Vengono costruite delle scale, ricoperti tutti i rifiuti nel frattempo accumulati e vengono aperte e collegate le cisterne. Sono migliaia i napoletani che scampano alla morte rifugiandosi nel sottosuolo, facilmente raggiungibile per i tantissimi punti di accesso posizionati da sempre sotto le case. Oggi, attraversando il percorso sotterraneo e il Museo della Guerra, si possono vedere i locali dove la popolazione trovava rifugio, i resti delle brande dove i cittadini riposavano tra un bombardamento e l'altro, e perfino dei reperti di antichi giocattoli per i bambini dell'epoca, a cui si cercava di far dimenticare i boati dei bombardamenti che arrivavano fino a 40 metri di profondità.

Il deposito giudiziario

Finita la guerra, Napoli sotterranea continua a vivere. Parte di essa viene utilizzata come discarica abusiva, ma altri percorsi vengono utilizzati per i più svariati scopi, tra cui, negli anni '70, un deposito giudiziario. Ed è per questo motivo che oggi, visitando la galleria borbonica, parte di Napoli Sotterranea, ci si imbatte in veri cimeli d'epoca come automobili risalenti a prima e dopo la guerra, vecchie auto e camioncini di contrabbandieri, motociclette di tutti i tipi.

"Pozzari" e "Monacielli"

Visitando Napoli Sotterranea scoprirete anche che lavoro facevano i "pozzari", uomini di piccola statura che avevano il compito di tenere pulite le cisterne private dei ricchi proprietari di abitazioni che potevano permetterselo. I pozzari scendevano e salivano attraverso dei camminamenti che conoscevano soltanto loro. E le leggende narrano che quando i pozzari non venivano pagati dai padroni, loro si vendicavano entrando di notte nelle abitazioni dei ricchi napoletani, derubandoli. E alla fine non sapevi chi ti era entrato in casa: se un pozzaro o un monaciello. Ma fa differenza?



TRE PERCORSI DA VISITARE

Essendo una città sotto un'altra città, esistono tre percorsi diversi gestiti da associazioni diverse.

Il primo (lanapolisotterranea.it) è raggiungibile nel punto di ritrovo, Piazza Trieste e Trento (Bar Gambrinus).

Il secondo (napolisotterranea.org) è raggiungibile da Piazza San Gaetano 68 (su Via dei Tribunali), adiacente la Basilica di San Paolo Maggiore.

C'è poi il Tunnel Borbonico, il capolavoro di ingegneria civile sotterranea risalente al XIX secolo, progettato dai Borboni e visitabile insieme a parte dell'acquedotto rinascimentale e ai rifugi antiaerei della Seconda Guerra Mondiale con le auto e moto d'epoca risalenti agli anni '50 e '70, quando il Tunnel Borbonico è stato utilizzato come deposito giudiziario (galleriaborbonica.it).



La Polenta. Siete sicuri di sapere proprio tutto?

È UNO DEI PIATTI PIÙ TRADIZIONALI DELL'ITALIA DEL NORD, CHE CON IL PASSARE DEL TEMPO È ENTRATO NELLE CUCINE DI TUTTO IL PAESE. È PERFETTA CON SUGHI, FORMAGGI E CARNI, MA ANCHE CON IL PESCE O DA SOLA, CONDITA SEMPLICEMENTE CON OLIO E FORMAGGIO. PREPARARLA A REGOLA D'ARTE È UN DELICATO EQUILIBRIO TRA POCHI ELEMENTI: FARINA, PENTOLA, ACQUA E SALE. E MUSCOLI PER GIRARLA SENZA FERMARSI MENTRE CUOCE.

di **Matteo Mochi**

Non si può resistere di fronte alla "taragna" valtellinese, un mix equilibrato di grano saraceno e farina gialla. E che dire, allora, della "vuncia" brianzola, della "concia" valdostana e della "cunsa" piemontese, che prendono il loro nome dall'incontro con burro e formaggio la prima e con fontina e toma le altre due?

In Veneto è bianca e incontra il pesce come il fegato, in Trentino la "carbonera" sposa il salamino fresco, in Emilia il "cazzagai" unisce alla farina gialla i fagioli al sugo con il lardo e la cipolla. Scendendo lungo lo stivale, nel Lazio s'accompagna alle spuntature di maiale, mentre la "carbonara" marchigiana contrasta

la dolcezza della polenta con la sapidità di guanciale e pecorino. A Napoli, fredda e a listarelle, si trasforma in lasagna alternandola a strati di salsiccia, sugo di pomodoro, mozzarella e parmigiano, senza dimenticare il pasticcio sardo a base di polenta e sartizzu, pezzetti di salsiccia passati in padella con un soffritto di cipolla, prezzemolo e basilico.

La polenta è un alimento antichissimo, già conosciuto dai Babilonesi, dagli Assiri, dagli Egiziani, dai Greci e, ovviamente, anche dai Romani: il termine polenta deriva proprio dal latino "puls", una sorta di antenato del pane ottenuto impastando con acqua calda la farina di alcuni cereali come il farro. Anche se, alla base della polenta come la conosciamo oggi, ovviamente, c'è il mais, una pianta che appartiene alla famiglia delle Graminacee. In italiano il mais ha numerosi sinonimi come "frumentone", "formentone", "formentazzo", "granone", "grano siciliano", "grano d'India", "granoturco", "granturco", "melica", "meliga" e "pollanca". E, prima di giungere nel nostro Paese, ha compiuto un lungo cammino, a partire dal Centro America. I nativi americani, all'epoca dell'arrivo di Colombo, si servivano della sua pianta in molti modi: con spighe, foglie e gambi ricavano bevande alcoliche e zucchero, nutrivano il bestiame e ricoprivano i tetti delle capanne, mentre le pannocchie venivano abbrustolite sul fuoco e macinate fino a ricavarne una farina.

Quando arriva in Europa, il mais viene inizialmente coltivato in alcune zone dell'Andalusia, della Francia e dell'Italia dove, a metà del Cinquecento, la coltura è già fiorente e soppianta rapidamente altre colture, divenendo la base dell'alimentazione dei contadini padani. Sono loro a chiamarlo granoturco, così da indicare la sua origine misteriosa e lontana. Da quel momento in poi, la polenta, al pari di molti altri cibi poveri, comincia a vivere un lungo periodo di riscoperta come piatto di grande tradizione gastronomica e a diffondersi in tante regioni italiane. Che hanno imparato a utilizzarne le ottime qualità integrandole nelle ricette del territorio e a valorizzarla con i propri ingredienti tipici.





Polenta concia

Ingredienti per 4 persone	100 g di burro
200 g farina di mais	Parmigiano Reggiano grattugiato
150 g di fontina valdostana	
120 g di toma	Sale e pepe

Mettere a bollire 1 litro di acqua in una pentola, quando entra in ebollizione aggiungere il sale.

Versare la farina a pioggia mescolando prima con una frusta per evitare i grumi e, poi, quando comincia ad addensarsi, con un cucchiaio di legno.

Cuocere per circa 40 minuti, sempre mescolando con cura.

Aggiungere i formaggi privati della crosta e tagliati a dadini.

Mescolare con cura fin quando non sono ben sciolti e amalgamati, aggiustare di sale e di pepe e versare la polenta su un tagliere di legno o su un piatto da portata.

Spolverare con il Parmigiano Reggiano e il burro precedentemente fuso in un pentolino.



Il paiolo, la sua pentola ideale



Perfetto sia per la forma sia perché impedisce che la polenta si attacchi alle pareti e che, quindi, si bruci. Il rame diffonde il calore in modo perfettamente omogeneo.

Pochi cibi hanno bisogno di essere cotti in una pentola così specifica. Ma la polenta chiama il classico paiolo in rame. Perché deve essere mescolata continuamente durante la cottura per non attaccare al fondo e bruciarlo, conferendo a tutto il composto un sapore sgradevole. Anticamente il paiolo aveva il fondo bombato e un manico ad arco perché veniva appeso sul focolare, oggi queste pentole hanno invece un fondo piatto e due manici, uno lungo e uno corto, adatti per i fornelli a gas o elettrici. Ma il paiolo mantiene una forma svasata per agevolare la possibilità di mescolare con cura la polenta offrendo, a volte, una pala elettrica che rimesta il composto in modo automatico. Il materiale, però, è sempre lo stesso: il rame. Ovvero un ottimo conduttore di calore in grado di impedire che i cibi si attacchino e brucino. Un rame non stagnato all'interno perché proprio il calore della fiamma potrebbe fondere lo stagno.



Hai mai assaggiato i garofani?

VIOLA, ROSA, BEGONIA, CALENDULA, ACHILLEA, CAMOMILLA, CAPRIFOGGIO, PETUNIA, GERANIO, FIORDALISO E MOLTI ALTRI: LA FILIERA ITALIANA DEI FIORI EDIBILI È ANCORA PICCOLA MA PIACE MOLTISSIMO, SOPRATTUTTO NEL NORD EUROPA.

di Giulia Marcesini

I fiori edibili rappresentano una delle filiere emergenti del settore agroalimentare, con un aumento delle imprese produttrici del 600% in dieci anni. Il mercato è principalmente quello dell'alta ristorazione, della pasticceria e della produzione di cocktail, ma si vedono sempre più spesso anche nei supermercati confezionati in vaschette di fiori misti. Molti fiori e infiorescenze fanno già parte della cucina tradizionale, ma sono considerate verdure: cavolfiori, broccoli, carciofi, fiori di zucca, capperi. In realtà i fiori che si possono mangiare sono molti, precisa il centro di ricerche CREA: "Più di 1600, ma siamo più abituati a utilizzarle per decorare giardini e balconi". Naturalmente non possono essere mangiati i fiori che si comprano dai fioristi, precisa il CREA, perché

vengono trattati con prodotti fitosanitari e pesticidi.

La filiera del fiore commestibile è, per sua stessa natura, una filiera sostenibile, perché è totalmente bio e a basso impatto ambientale. Inoltre, offre nuove opportunità di business e di crescita ai produttori ortofloricoli. Sviluppi, secondo il Presidente dei Florovivaisti Italiani (affiliata a CIA - Agricoltori Italiani) Aldo Alberto, con un grande potenziale e che potrebbero essere un'occasione di rilancio per tutto il comparto.

Secondo un'analisi di mercato, fatta nell'ambito del progetto Antea, "dal 2010 al 2019 l'aumento delle imprese che producono questo prodotto è stato importante: ben il 600%". Nel complesso, restano però numeri



piccoli: "In Italia ci sono in tutto circa un centinaio di imprese, con una superficie media che va dai 1000 ai 5000 metri quadri e che dedicano al fiore commestibile in media circa 3000 metri quadri, prevalentemente in coltura protetta e in biologico o comunque a residuo zero". Imprese che sono localizzate prevalentemente al Nord: nella Piana di Albenga in Liguria, in Toscana e Veneto. Ma ce ne sono anche nel Sud Italia, nella Piana del Sele. È una filiera piccola, emergente, ma che si sta consolidando perché i produttori un po' più illuminati hanno cominciato a lavorare sul fiore edibile conservato, quindi sull'essiccazione. In modo da non sprecare il prodotto, che può essere venduto in questo modo durante tutto l'anno. Interessante anche il mercato di esportazione: i fiori italiani edibili piacciono molto al Nord Europa.

Attualmente, si tratta di un prodotto che viene richiesto soprattutto da una certa ristorazione d'élite, perché i fiori

possono essere utilizzati per rinnovare piatti tradizionali e aggiungere nuovi sapori. I fiori sono interessanti anche dal punto di vista nutrizionale: sono poveri di grassi e ricchi in proteine, sali minerali e vitamine, oltre a contenere carotenoidi, flavonoidi e polifenoli, sostanze antiossidanti.

Ma che gusto hanno i fiori? L'Aneto, per esempio, ha dei fiori gialli dal sapore molto simile all'erba, l'Angelica ricorda la liquirizia, la Borragine sa di cetriolo. Mentre la Calendula ha un gusto piccante e saporito, il Cerfoglio registra una nota di anice, il Coriandolo è erbaceo e il Crisantemo un po' amaro. Il Dente di Leone si può mettere sottaceto, la salsa di fiori di Tarassaco è ottima con la pasta, il Gelsomino è perfetto nel tè e anche nei dolci, il Gladiolo viene piacevolmente farcito, così come il Nasturzio, molto impiegato anche nelle insalate. Insomma, ce n'è per tutti i gusti, basta fare come le api e "andare di fiore in fiore".



FIORI DI ZUCCA IN PASTELLA

Ingredienti per 4 persone
 16 fiori di zucca
 150 g di mozzarella fiordilatte
 8 acciughe dissalate
 120 g di farina bianca
 1 uovo
 200 g di birra chiara
 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
 Sale
 Olio di semi di arachide per friggere

Preparare la pastella setacciando la farina in una ciotola, unire il cucchiaino d'olio e qualche cucchiaino di birra mescolando energicamente con una frusta. Aggiungere, infine, un pizzico di sale e il resto della birra poco a poco, sempre mescolando, fino a ottenere un composto morbido e senza grumi.

Lasciare riposare coprendo la ciotola per almeno un'ora.

Pulire delicatamente i fiori togliendo il pistillo interno, sciacquarli e lasciarli asciugare su carta assorbente.

Tagliare la mozzarella a dadini e le acciughe a metà.

Riempire ogni fiore con qualche dadino di formaggio e con la mezza acciuga. Chiudere delicatamente l'estremità con le mani. Immergere ogni fiore nella pastella su tutti i lati e passarlo, poi, in padella con abbondante olio bollente.

Friggere i fiori fino a doratura e passarli ad asciugare su carta assorbente, aggiustando di sale prima di servire.



Qualità 10+ Amadori. Gusto e leggerezza a tavola

Benessere a 360 gradi e ricerca di equilibrio che coinvolge soprattutto le scelte alimentari: continua a crescere la consapevolezza di quanto le **abitudini quotidiane a tavola e lo stile di vita** contribuiscano alla propria salute.

E, in una dieta equilibrata e completa, le **carni bianche**, ricche di **proteine nobili**, giocano un ruolo strategico. Con il suo **basso contenuto di grassi totali e poco sodio**, la carne avicola è particolarmente digeribile e tenera, ideale ad ogni età, adatta alle

donne in gravidanza e parte integrante nella dieta degli sportivi.

Per chi vuole **mangiare in modo sano ed equilibrato**, per chi ricerca **praticità e gusto**, per chi sceglie cosa portare in tavola con un occhio sempre attento alla **qualità**, Amadori c'è.

Da sempre protagonista del **settore avicolo nazionale**, con la sua **filiera integrata**, Amadori è **in costante evoluzione**, ogni giorno, insieme alle famiglie italiane.



Un'evoluzione che si rispecchia nel lavoro quotidiano che con **passione, innovazione e attenzione alla sostenibilità** garantisce una gamma **variegata e innovativa nel campo delle proteine**.

Nell'offerta spiccano le specialità provenienti dalle filiere di alta qualità: Bio, Il Campese e Qualità 10+.

I polli e i tacchini Qualità 10+ sono allevati senza uso di antibiotici, alimentati esclusivamente con mangime vegetale, senza farine e grassi di origine animale, e senza OGM.

Un "senza" che fa la differenza, perché intercetta le esigenze dei consumatori di oggi, sempre più sensibili e attenti alla qualità e alla sicurezza dei prodotti che portano in tavola.

La linea Qualità 10+ comprende un'ampia gamma di prodotti leggeri e gustosi, tante proposte ideali per arricchire di sapore ogni occasione, **dal pranzo alla cena, dalla tavola di tutti i giorni a quella delle feste, e per incontrare ogni stile di cucina e di vita.**

Perché le famiglie cambiano e Amadori cambia con loro.





OHI VITA | Salsa di pomodoro

**BUONA, SOSTENIBILE, EQUILIBRATA.
I PRODOTTI DELLA LINEA OHI VITA SONO
PENSATI PER CHI PREFERISCE ALIMENTI
NEL SEGNO DEL BENESSERE E DEL RISPETTO
DELL'AMBIENTE, SENZA RINUNCIARE
ALLA QUALITÀ E AL GIUSTO PREZZO.**



Ecco perché la nostra Salsa di pomodoro ciliegino Ohi Vita fa bene

Il sapore dolce e inconfondibile dei pomodori ciliegini maturati al sole di Sicilia si accompagna all'aroma gentile del basilico fresco e al gusto fruttato dell'olio extravergine di oliva nella Salsa di pomodoro ciliegino della linea Ohi Vita.

Il condimento mediterraneo più amato e versatile della nostra tradizione è ricco di proprietà benefiche per il buon contenuto di licopene, un potente antiossidante il cui assorbimento migliora mangiando il pomodoro cotto. Il licopene è una sostanza naturale della famiglia dei carotenoidi che protegge il nostro organismo e contrasta i processi di invecchiamento.

La qualità e la freschezza dei pomodori, lavorati entro poche ore dalla raccolta, garantiscono il gusto, la ricchezza nutrizionale e la genuinità di questa passata densa e naturalmente zuccherina, preparata con ingredienti al 100% italiani e tutti biologici. La Salsa di pomodoro ciliegino Ohi Vita è certificata con il logo Euro leaf, che ne attesta la provenienza da coltivazioni che non impiegano sostanze chimiche né OGM.

YOGURT GRECO

Fresco e cremoso, ideale a colazione e nei momenti di pausa, lo Yogurt greco Ohi Vita è uno spuntino goloso e nutriente per tutte le età. Ottenuto per colatura dalla fermentazione naturale di latte greco a filiera certificata, ha un profilo nutrizionale ricco di proteine e calcio e totalmente privo di grassi. Disponibile in diversi gusti, bianco, alla vaniglia, al mirtillo e al caffè, lo si può scegliere anche nella versione senza lattosio o proteico con miele.



COMPOSTA DI FRUTTI DI BOSCO

Fragole, mirtilli, lamponi e more tutti insieme: la Composta cremosa di frutti di bosco bio Ohi Vita combina frutta e zucchero di canna per farci provare esperienze di gusto e benessere semplici e naturali. In un goloso mix di sapori che esalta al meglio le loro proprietà organolettiche ed è gradito da grandi e piccini.



FESA DI TACCHINO A FETTE

Prodotta da animali allevati a terra senza l'uso di antibiotici e nutriti con un'alimentazione che non prevede l'uso di OGM, la Fesa di tacchino a fette bio della linea Ohi Vita è un alimento di qualità, gustoso, 100% italiano e con tutta la sicurezza alimentare di una filiera biologica certificata. Magra, digeribile, ricca di ferro, leggera e nutriente, rappresenta un'ottima soluzione per portare in tavola piatti saporiti e adatti a tutte le età.



VéGé

LE RUBRICHE



DE CHIRICO E L'OLTRE Dalla stagione «barocca» alla neometafisica (1938-1978)

Palazzo Pallavicini 13 Ottobre 2022 - 12 Marzo 2023

Le muse inquietanti, 1924, olio su tela, 65x60 cm, firmata "g. de Chirico" 1924 | © Fondazione Giorgio e Isa de Chirico, Roma, © Giorgio De Chirico by SIAE 2022

Eco Chef **STELLE VERDI MICHELIN** | La cucina e i suoi oggetti **LA MEZZALUNA** | L'Italia in un piatto **LA TORTA DI MELE** | Il tempo del gusto **PIZZA CIRCOLARE** | Per non sprecare **MED INDEX** | Beauty **IL MASCARA** | Il tempo dei bambini **CARNEVALE** | Il tempo dell'arte **GIORGIO DE CHIRICO** | #IoSonoVéGé **MATTEO PINCELLA**

ECO CHEF | di **Mattia Mochi**

Ecco le 49 Stelle Verdi Michelin 2023 d'Italia!

IL PREMIO, DIVENTATO ORMAI UN APPUNTAMENTO CONSUETO DA DUE ANNI A QUESTA PARTE, HA RAGGIUNTO 19 NUOVI RISTORANTI DEL NOSTRO PAESE FACENDO CRESCERE LE BUONE PRATICHE DELLA SOSTENIBILITÀ E DELLA CIRCOLARITÀ IN CUCINA.

Gwendal Poullennec, Direttore Internazionale delle Guide Michelin di tutto il mondo, spiega che la Stella Verde premia i ristoranti attenti a "energia, valorizzazione delle risorse locali e territoriali, impegno sociale", specificando che il criterio di assegnazione che gli ispettori Michelin hanno usato è stato quello di valutare una filosofia che fosse legata a un "approvvigionamento solo bio, o al km zero, o a politiche zero rifiuti". Con le 19 nuove Stelle Verdi 2023 il numero complessivo in Italia arriva a 49, ristoranti diffusi lungo tutto lo Stivale, con una leggera prevalenza al Nord, ma con un trend che mostra le regioni del Centro in grande crescita con numeri raddoppiati rispetto allo scorso anno: "Aumentano rispetto alle precedenti edizioni della Stella Verde anche le proposte vegetariane, le politiche plastic free e le autoproduzioni, di carni tanto quanto di verdure dell'orto". Il Piazza Duomo di Alba (CN) entra, per esempio, a buon diritto nel novero dei "verde stellati" grazie al suo orto di due ettari e mezzo, con 800 metri in serra domotica, mentre a Il Mirto di Ischia (NA) lo chef Tommaso Luongo e la sua brigata propongono un menu completamente vegetariano e vegano, con coltivazioni autoctone e piatti dell'isola rivisitati. Una fattoria che utilizza la permacoltura, oltre a vini toscani biologici e biodinamici, caratterizza la proposta di Villa Pignano, Volterra (PI) mentre da D.One a Roseto degli Abruzzi (TE) si segue un originalissimo concept di



ristorante diffuso, con degustazione in vari ambienti in un percorso non necessariamente lineare. Al ristorante Tenerumi, nell'isola eolica di Vulcano, la sostenibilità delle materie prime, coltivate nell'orto, e il rispetto oltre che la salvaguardia dell'ambiente in tutta la filiera sono capisaldi della filosofia. Senza dimenticare il Dalla Gioconda, a Gabicce Monte (PU), che basa le sue ricette sulla territorialità degli ingredienti, dal pescatore al piccolo produttore agricolo.

Dal Piazza Duomo di Alba al Mirto di Ischia ecco i ristoranti italiani eccellenze della cucina green

Piazza Duomo, Alba (CN)
 Il Mirto, Ischia (NA)
 Vite, Coriano (RN)
 Vignamare, Andora (SV)
 Contrada Bricconi, Oltressenda Alta (BG)
 Il Colmetto in Franciacorta, Rodengo Saiano (BS)
 Villa Pignano, Volterra (PI)
 Lokanda Devetak, Savogna d'Isonzo (GO)
 Ahimè, Bologna
 La Bandiera, Civitella Casanova (PE)
 D.One, Roseto degli Abruzzi (TE)
 Il Cantinone, Madesimo (SO)
 Poggio Rosso, Castelnuovo Berardenga (SI)
 El Molin, Cavalese (TN)
 La Tana Gourmet, Asiago (VI)
 La Peca, Lonigo (VI)
 I Tenerumi, Vulcano (ME)
 Dalla Gioconda, Gabicce Monte (PU)
 Osteria del Viandante, Rubiera (RE)



LA CUCINA E I SUOI OGGETTI | di Giancarlo Sammartino

Guarda che Mezzaluna!



TAGLIARE, SMINUZZARE, FRAMMENTARE NON È UN'OPERAZIONE CHE SI PUÒ IMPROVVISARE. VERDURE, ORTAGGI, SPEZIE, ERBE VANNO PREPARATE CON MOVIMENTI DOLCI E RITMICI, DESTRA-SINISTRA, PIANO-FORTE, AVANTI-INDIETRO. PERCHÉ I BATTUTI E I SOFFRITTI SONO TECNICA. MA ANCHE RELIGIONE.

Come sanno tutti gli appassionati di cucina, tritare e sminuzzare verdure, erbe, spezie, ortaggi non è un'operazione banale. Che si può improvvisare, magari con un coltello o con un frullatore elettrico e come viene viene. Al contrario, preparare un soffritto o un battuto è un compito fondamentale, quasi sacro. E il primo mattone nel muro della buona cucina ce lo mette lei, la mezzaluna.

Con la mezzaluna tagliamo tutto quello che deve essere tagliato conservando – questo è il motivo del suo utilizzo – sapori e aromi degli ingredienti che andrebbero irrimediabilmente persi se utilizzassimo un frullatore a lame rotanti. Semplicemente non si fa. Adoperare la mezzaluna significa entrare in una dimensione spirituale, come ogni buona cucina richiede: è come consegnarsi a dei passi di danza, destra-sinistra, piano-forte, in un movimento dolce e ondulatorio, mentre guardiamo i pezzettini e valutiamo in quali dimensioni ridurli, se lasciarli grandicelli, piccoli o piccolissimi, a seconda della pietanza che stiamo preparando e del rito

culinario che stiamo compiendo. La mezzaluna che tutti usiamo è formata da una lama curva, in ferro o acciaio inox, con due impugnature a pomolo. Il compagno della mezzaluna è il tagliere, da sempre stanno insieme e non litigano mai. Manici tozzi, forma arcuata, lama curva: le caratteristiche della mezzaluna sono inconfondibili. La versione classica, con una sola lama, è chiamata mezzaluna a un filo.

Oltre a questa, ne esiste un'altra più professionale, composta da due lame, in acciaio o in ceramica, per una macinazione più rapida e efficiente. Si dice che la ceramica sia preferibile perché non ossida le verdure, ma è una leggenda. Un fisico ha condotto un esperimento apposito e non è riuscito a trovare differenze, anche perché a ossidare non sono i materiali, ma l'ossigeno. Ma questo ai cuochi non importa, e infatti comprano tutti mezzelune di ceramica di 25 centimetri.

Perché la mezzaluna non è solo un utensile. È anche un atto di fede.

L'ITALIA IN UN PIATTO | di **Giancarlo Sammartino**

La torta di mele, e del buon ricordo

UNO DEI DOLCI PIÙ DIFFUSI AL MONDO. NASCE IN INGHILTERRA NEL TRECENTO E SI DIFFONDE PRIMA IN TUTTA EUROPA E POI COLONIZZA L'AMERICA DOVE DIVENTA IL DOLCE NAZIONALE. SOFFICE E DELICATA, È DI GRANDE TRADIZIONE ANCHE IN TUTTE LE CASE ITALIANE. NE ESISTONO COSÌ TANTE RICETTE E VERSIONI CHE OGNI FAMIGLIA HA LA SUA.

In Italia è lei la regina dei dolci da forno, la più amata, preparata e anche postata dagli italiani sui social. Secondo un sondaggio dell'Osservatorio Melinda, un italiano su tre considera la torta di mele il dolce per eccellenza. Quello che da piccoli preparava la nonna e quello che invade la cucina con uno dei profumi più rassicuranti che esistano, che è sempre il profumo di casa.

Le origini della torta di mele sono molto antiche. Ha più o meno la stessa età delle mele, un frutto originario dell'Asia centrale, dove veniva già coltivata nel Neolitico, e che si è diffuso in Europa con l'espansione e le conquiste dell'Impero Romano. L'Italia è attualmente uno dei principali produttori di mele al mondo. E quindi siamo tra i più bravi a mettere nel forno delle torte di mele buonissime.

La prima vera e propria ricetta di torta di mele risale al Medioevo. Dapprima con la semplice cottura in forno della mela a cui, pian piano, sono stati aggiunti vari ingredienti per arricchirne il gusto e la presentazione, come le spezie, l'uva secca o il miele, per poi arrivare alla ricetta che conosciamo oggi. E che troviamo in tutta europea: il crumble inglese, la tarte tatin francese, la apple pie americana e, qui in Italia, lo strudel trentino, per esempio.

Tutti abbiamo la nostra torta di mele, quella che conosciamo fin da piccoli, che le nostre mamme e nonne hanno sempre fatto con pochi ingredienti e tanto amore. Le differenze o varianti legate al territorio sono caratterizzate



dall'uso di un determinato tipo di mela rispetto a un altro o dall'utilizzo di alcuni prodotti locali come, ad esempio, il riso, nelle regioni in cui viene tradizionalmente coltivato. E poi c'è l'ingrediente più segreto, intimo, tradizionale: il ricordo. Perché la torta di mele è il dolce dei buoni ricordi.

Ingredienti	150 ml di latte fresco intero
7 mele Renetta	1 limone, il succo e la scorza
3 uova	1 bustina di lievito per dolci
105 g di farina 00	q.b. sale
75 g di zucchero semolato	q.b. zucchero a velo
25 g di olio di semi di girasole	

Spremi il succo di un limone e gratta la buccia.

Sbuccia le mele, elimina il torsolo e tagliale a fettine molto sottili, disponendole a mano a mano in una ciotola e bagnandole con il succo di limone. In una ciotola setaccia la farina con il lievito, poi aggiungi lo zucchero semolato, la scorza del limone e un pizzico di sale, quindi mescola.

In un'altra ciotola sbatti le uova con una frusta elettrica insieme al latte e all'olio.

Incorpora i solidi ai liquidi, poi mescolando molto delicatamente unisci poco alla volta le mele, tenendone da parte alcune per la decorazione finale. Versa lo stampo in una tortiera del diametro di circa 20 cm con il bordo a cerniera, foderata con carta da forno. Sgocciola le fettine di mela rimaste e decora la superficie dell'impasto.

Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti, in modalità statica. Sforna la torta, lasciala raffreddare, poi rimuovila dallo stampo.

Prima di servirla cospargila con dello zucchero a velo.

IL TEMPO DEL GUSTO | di **Giulia Mochi**

Benvenuta Pizza Circolare



LA RIVISITAZIONE
DI UN GRANDE CLASSICO
DELLA CUCINA ITALIANA
SECONDO I PRINCIPI
DELL'ECONOMIA
CIRCOLARE
APPLICATA AL CIBO.

La Pizza Circolare nasce all'interno del progetto europeo *FUSILLI* che, fino al 2024, mira a promuovere la transizione del sistema alimentare di 12 città europee attraverso Living Lab innovativi. A Torino grazie a *FUSILLI* si sperimentano innovazioni e azioni concrete all'interno del *Turin Food Innovation Living Lab*, un ecosistema di innovazione aperta condivisa e partecipata implementato principalmente nell'area di Mirafiori, che coinvolge gli abitanti e un'ampia gamma di portatori di interesse nello sviluppare e attuare politiche alimentari locali che soddisfino le quattro priorità FOOD 2030:

1. **alimentazione per diete sostenibili e sane**
2. **sistemi alimentari intelligenti per il clima e sostenibili dal punto di vista ambientale**
3. **circolarità e sistemi alimentari efficienti sotto il profilo delle risorse**
4. **innovazione e responsabilizzazione delle comunità.**

FUSILLI è l'acronimo di *Fostering the Urban food System Transformation through Innovative Living Labs Implementation* e a Torino è realizzato dalla Città di Torino e dalla Fondazione della Comunità di Mirafiori in collaborazione con l'Università di Scienze

Gastronomiche di Pollenzo e l'Università di Torino. La Pizza Circolare valorizza i suoi ingredienti nella loro interezza, evitando la generazione di sprechi, esaltando la biodiversità naturale e culturale tipica del territorio e coinvolgendo la comunità con un prodotto nutriente e salutare. La prima ricetta di pizza rivisitata che viene proposta dalla Locanda nel Parco, proprio a Mirafiori, rivisita in chiave "circolare" la famosa 4 Stagioni.

I "classici" topping come mozzarella, pomodoro, carciofini, olive, funghetti, prosciutto cotto, nella nuova versione progettata dall'Università di Pollenzo sono sostituiti da verdure di stagione, dal formaggio tipico piemontese Mortrett, o dal Seirass del Fen, una ricotta stagionata Presidio, Slow Food.

Con l'aggiunta di erbe aromatiche del *kitchen garden* coltivate nei cassoni presso Spazio WOW, ex fabbrica del quartiere rigenerata con vocazione green. L'impasto a lunga lievitazione viene cotto in un forno a risparmio energetico, realizzato con materiale refrattario, in grado di mantenere la temperatura e ridurre i consumi.

La ricetta, nella sua versione invernale, include come ingredienti vegetali il cavolo, il broccolo, la zucca Butternut, cavolo viola e porro: verdure che sono espressione stagionale del territorio piemontese.

PER NON SPRECARE | di Giancarlo Sammartino

L'etichetta del benessere

IL **MED INDEX** È IL NUOVO SISTEMA DI ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI CHE UNISCE SOSTENIBILITÀ, NUTRIZIONE, SALUTE E AMBIENTE. SPINGENDO I CONSUMATORI VERSO CIBI E INGREDIENTI PIÙ SANI E GUSTOSI, TIPICI DELLA DIETA MEDITERRANEA.

Si chiama "Med Index" ed è stato creato per rispondere alla sfida lanciata dall'Unione Europea per il 2024 nell'ambito della strategia Farm to Fork. Si tratta di un nuovo sistema di etichettatura degli alimenti che unisce nutrizione, salute e ambiente, promuovendo la Dieta Mediterranea e incoraggiando i produttori a realizzare cibi sempre più sani e sostenibili.

Il Med Index è concepito come un'etichetta olistica, completa e applicabile dai produttori alimentari in quanto basata su criteri assoluti e misurabili. L'etichetta copre i tre pilastri della sostenibilità (nutrizionale, ambientale e sociale) con la valutazione di 27 criteri (9 per ogni pilastro), la cui presenza o assenza è resa immediatamente visibile al consumatore attraverso un unico sistema di etichettatura positiva.

L'etichetta promuove quindi un dialogo costruttivo con l'industria proprio perché è uno strumento semplice e positivo per i consumatori, che possono essere informati sugli aspetti qualitativi dei prodotti alimentari che consumano, e provoca al tempo stesso impatti positivi su tutto il food system, stimolando le aziende ad attuare e sviluppare nuovi sistemi produttivi che riducano gli impatti ecologici negativi e conservino le risorse, riducendo gli sprechi alimentari.

Le aziende che desiderano utilizzare il Med Index possono aderire a una lista di controllo validata che "aggrega" e "sintetizza" una serie di informazioni e certificazioni già utilizzate, spesso frammentarie, non immediatamente visibili o capaci di attirare l'attenzione del consumatore, incidendo sulla percezione del valore del prodotto.

Il Med Index è quindi un sistema che fornisce nuove e più complete informazioni ai consumatori e promuove una sana alimentazione come la Dieta Mediterranea che, secondo tutte le evidenze scientifiche, rappresenta un fattore determinante di prevenzione, contrastando il rischio di insorgenza di importanti malattie croniche come diabete, ipertensione arteriosa e obesità. E provoca ricadute positive sull'ambiente. Niente male per essere solo un'etichetta.



BEAUTY | di Ludovica Fratta

Per il battito di ciglia, il mascara fa la differenza

NELL'INVERNO DIVENTA POP CON LE VARIANTI COLORATE DA ARMONIZZARE CON IL MAKE-UP DEL VISO, MA SOPRATTUTTO CON IL COLORE DEGLI OCCHI.

Indispensabile per ingrandire, definire, allargare gli occhi, il mascara è il trucco a cui non si può proprio rinunciare. Perché il mascara valorizza davvero. Sembra che se le donne dovessero scegliere un unico prodotto di make-up, per il 35% opterebbero per il mascara, anche per il suo potere di creare un effetto positivo per l'autostima. Avere le ciglia più lunghe e definite significa infatti sentirsi subito più femminili e più attraenti.

Attenzione, dunque, a sceglierlo bene, quando la posta in gioco è così alta. A partire dalla consistenza giusta, che varia in base al tipo di ciglia e all'effetto che si desidera ottenere. Il mascara non deve fare grumi, né attaccare le ciglia fra loro, né appesantirle, né sciogliersi nel corso della giornata. Ma dal primo prodotto, inventato dal profumiere francese Eugene Rimmel alla metà del 1800, come mix di vaselina e polvere di carbone, la cosmetica ha raggiunto livelli di eccellenza, offrendo una gamma vastissima di prodotti.

Nella scelta è importante valutare anche forma e spessore dello scovolino per applicarlo. Perché il gesto sia semplice, nel suo procedere dalla base delle ciglia fino alla punta, deve essere accompagnato da setole pensate per ciglia che possono essere più o meno lunghe, più o meno curve, più o meno folte. Anche

l'effetto che si vuole ottenere può essere più o meno intenso, eventualmente ripassando le ciglia prima che il mascara si asciughi.

Se il nero, che va bene per tutte, e il marrone, più adatto a chi ha carnagione e capelli chiari, sono la scelta classica, quest'anno la novità sono le varianti colorate, con una gamma di tonalità che possono illuminare in modo inedito lo sguardo.

Dunque si fanno spazio nuance blu fino al prugna e al viola, ma anche gialle, arancioni e lilla. Per un effetto originale e pop che può essere giocato con gradi di intensità differente, usando una base di mascara nera e colorando solo le punte, oppure con un effetto total color, adatto soprattutto alle più giovani. Così il prugna e il lilla sono perfetti per valorizzare gli occhi verdi; il rosso fino al bordeaux va bene per tutte le iridi, ma diventa magnetico con gli occhi celesti; il blu elettrico rivela invece l'intensità degli occhi scuri.

Trattandosi di un prodotto che va a contatto con gli occhi, il mascara non può essere conservato a lungo. L'indicazione, una volta aperto, è di consumarlo in quattro o al massimo sei mesi. Perciò, impieghiamolo in abbondanza. Caffè e mascara possono essere un buon modo per iniziare la giornata.



IL TEMPO DEI BAMBINI | di Antonia Pietragrua



Come ti vesti per Carnevale?

MASCHERE, COSTUMI, CARRI ALLEGORICI, DOLCI, CORIANDOLI E STELLE FILANTI PER LA FESTA PIÙ ALLEGRA E COLORATA DELL'ANNO, AMATA DA TUTTI I BAMBINI.

Che sia un supereroe, una principessa, una strega, un cavaliere, un animale preistorico o un personaggio del futuro, scegliere la propria maschera e travestirsi è, per i bambini, sempre un gioco meraviglioso. Lo è tutto l'anno, ancora di più a Carnevale.

Vuol dire immaginare, sperimentare, vivere avventure, guardare il mondo da punti di vista diversi e sempre nuovi. Basta poco: qualche vestito usato, qualche scampolo colorato, guanti e cappelli, occhiali vecchi, e tutto quello che può farsi mantello o spada o bacchetta, perché l'ingrediente della magia per i bambini non manca mai.

Dopo anni complicati per l'emergenza pandemica, il Carnevale del 2023 torna nelle piazze, recupera le antiche tradizioni e le veste con la gioia del celebrare insieme una festa che affonda le sue radici nel più profondo

folklore del Paese.

Ci sono le maschere della tradizione, ogni regione ha la sua, con Pulcinella, Arlecchino, Brighella, Stenterello, Rugantino, Gianduaia, Colombina, Capitan Spaventa e il Dottor Balanzone, per citarne solo alcune. Ci sono le processioni che colorano di costumi, carri e tanta ironia le strade di paesi e città. Così a Venezia, da Piazza San Marco verso campi e campielli, a Viareggio con le sfilate dei carri allegorici, a Putignano, ad Acireale, a Sciacca e a Ivrea, con il corteo storico che sfila per le vie del centro. Ma ogni città, per il periodo di Carnevale e soprattutto il martedì grasso, che cade il 21 febbraio, ha in programma iniziative, spettacoli e divertimento per tutti.

Senza dimenticare le prelibatezze e le golosità. Perché questa è anche

la festa dell'abbondanza e dei cibi ricchi e, soprattutto, fritti. Per il suo carattere di piazza, il Carnevale è, infatti, il trionfo dello *street food* per eccellenza, secondo una tradizione che risale alla Roma antica e all'usanza di preparare le "frictilia", dolci fritti nel grasso e ricoperti di miele, per festeggiare i saturnali.

Ecco allora le chiacchiere, i tortelli, le gale, i crostoli, le lattughe, gli struffoli, le castagnole, le frappe, le bugie, le zeppole al miele, gli impannucati, le ciambelle, le sabaudas, i baci di carnevale, tutti da servire caldi e croccanti e da consumare in cartocci mentre si fa baldoria in strada. Perché, come scriveva Gianni Rodari: "Viva i coriandoli di Carnevale,/ bombe di carta che non fan male!/Van per le strade in gaia compagnia/i guerrieri dell'allegria:/si sparano in faccia risate/scacciapensieri,/si fanno prigionieri/con le stelle filanti colorate."



IL TEMPO DELL'ARTE | di Davide Vivaldi

Il genio di Giorgio de Chirico

QUARANT'ANNI DI CARRIERA ARTISTICA DI UNO DEI PITTORI PIÙ INFLUENTI DEL NOVECENTO ITALIANO, CONSIDERATO IL PADRE DELLA PITTURA METAFISICA, IN MOSTRA A BOLOGNA. OLTRE SETTANTA OPERE CHE RACCONTANO LE ULTIME DUE STAGIONI DELLA SUA MULTIFORME PRODUZIONE.



Ettore e Andromaca, 1970, olio su tela, 30x40 cm, firmata "g. de Chirico"
© Fondazione Giorgio e Isa de Chirico, Roma, © Giorgio De Chirico by SIAE 2022



Natura morta nel paesaggio con drappo rosso, 1948, olio su tela, 40x50 cm, firmata "g. de Chirico 1948"
© Fondazione Giorgio e Isa de Chirico, Roma, © Giorgio De Chirico by SIAE 2022

Giorgio de Chirico (1888-1978), di pari passo con la sua longevità anagrafica, ha avuto una lunghissima carriera artistica, iniziata e poi terminata nel segno della metafisica. Fu lui il primo a introdurre questo concetto in arte, durante il soggiorno giovanile a Parigi, con le sue opere che rappresentavano gli oggetti in maniera nitida e statica, ma andando oltre il loro aspetto fisico e realistico.

La mostra **De Chirico e l'oltre. Dalla stagione «barocca» alla neometafisica** – visitabile a Bologna, presso Palazzo Pallavicini, fino al 12 marzo 2023 – si concentra sulle ultime due fasi della lunga carriera del Maestro italiano, alle quali sono dedicate le due sezioni del percorso espositivo.

La prima racconta il trentennio 1938-68, la cosiddetta stagione "barocca", quando de Chirico, appena tornato in Italia, si ispirava a Rubens, Dürer, Raffaello e Delacroix. Dietro il loro apparente naturalismo e la pittura pastosa, queste opere sono ancora metafisiche, perché rappresentano una metafisica della natura, ovvero una natura che non esiste. Sono opere non realiste che vogliono creare un mondo ideale e irreale, una finzione più vera del vero, in cui sono visibili tracce del passato,

armature e abiti antichi, spesso in funzione allegorica. In mostra si possono ammirare, fra i numerosi esempi di questa fase, la **Natura morta nel paesaggio con drappo rosso** (1948) e i **Due cavalli in riva al mare** (1964).

La seconda si concentra sull'ultimo decennio della vita di de Chirico (1968-78), la stagione neometafisica, in cui l'artista ritorna a dipingere gli iconici manichini, le Piazze d'Italia e altri enigmi, ma con nuove elaborazioni e invenzioni che denotano un mutamento di significato rispetto al nichilismo delle origini. I temi del passato si arricchiscono di colori più accesi, di ironia e di toni giocosi, anche se non manca un po' di malinconia. A documentare questa ultima stagione dell'artista, caratterizzata da una pittura fondata sul disegno e sulla costruzione nitida delle forme, la mostra propone capolavori come **Ettore e Andromaca** (1970), **Le muse inquietanti** (1974) e **Visione metafisica di New York** (1975).

De Chirico e l'oltre.

Dalla stagione «barocca» alla neometafisica

13/10/2022 – 12/03/2023

Palazzo Pallavicini, Via San Felice 24, Bologna

info@palazzopallavicini.com

#IoSonoVéGé | di **Matteo Pincella**

Ma cosa significa davvero mangiare bene?

L'alimentazione non riguarda solo la salute, le scelte alimentari si ripercuotono anche su ambiente e sostenibilità ambientale. Il Paradosso è che se in alcune parti del mondo si studiano soluzioni per ricavare cibo in ambienti ostili, in altre parti si deve comprendere come utilizzare diligentemente le abbondanti o presunte abbondanti scorte alimentari. L'abbondanza di cibo, però, non può significare necessariamente salute e benessere, l'equazione non riguarda le scienze biologiche, meno inclini al dogmatico nesso causale.

Da qualche decennio oramai sappiamo che l'alimentazione scorretta favorisce un aumento di rischi di morbilità e mortalità. Il concetto moderno di dieta fa spesso riferimento alla limitazione alimentare volta a ridurre l'apporto calorico per fini prevalentemente estetici, dimenticando le origini etimologiche del termine stesso che in greco significa stile di vita. E fu proprio la voglia pionieristica di indagare gli stili di vita sull'associazione tra alimentazione e morbilità/mortalità che negli anni '60 portò il collega Ancel Keys, in pieno spirito da esploratore scientifico, a cercare di capire le peculiarità caratterizzanti l'alimentazione dei popoli abitanti il bacino del mediterraneo, al fine di comprendere per quale motivo queste popolazioni fossero meno afflitte da patologie cardiovascolari rispetto alle popolazioni statunitensi di quell'epoca.

Tutto quanto detto risulta interessante, ma ai fini pratici poco chiaro. L'alimentazione è una scienza, purtroppo però i consumatori non sono tutti scienziati e per tale motivo servono istruzioni semplici per spiegare ai "mangiatori" come nutrire corpo e mente in modo corretto. A tal proposito il CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria) ha pubblicato delle Linee Guida per una sana alimentazione italiana (revisione 2018) e pubblicate nel 2019.

1. Controllare il peso e mantenersi attivi;
2. Aumentare il consumo di frutta e verdura;
3. Aumentare il consumo di cereali integrali e legumi;
4. Bere ogni giorno acqua in abbondanza;
5. Limitare la quantità di grassi e preferire quelli di origine vegetale;
6. Limitare il consumo di zuccheri, dolci e bevande zuccherate;
7. Limitare il consumo di sale;
8. Evitare il consumo di bevande alcoliche;
9. Variare l'alimentazione.

Attenersi a queste nove regole significa individuare nella Dieta Mediterranea (peraltro insignita del titolo di Patrimonio Immateriale dell'Umanità dall'UNESCO nel 2010) un modello alimentare di riferimento che permetta di prendersi cura della propria salute.

**MATTEO PINCELLA**

Esperto in scienze e tecniche dello sport, biologo nutrizionista prima della Juventus, oggi della nostra Nazionale di Calcio e responsabile dell'area di nutrizione per l'Inter.

CI PRENDIAMO CURA
DEI VOSTRI AMICI A 4 ZAMPE
UNA COCCOLA DOPO L'ALTRA

Mucho
Amor



Scopri di più su www.muchoamorpetfood.it

L'Italia faceva la spesa, Gruppo VèGé faceva la storia.



IL MARCHIO VÈGÉ DIVENTA MARCHIO STORICO D'INTERESSE NAZIONALE.

Ai grandi successi ottenuti da Gruppo VèGé in oltre mezzo secolo di lavoro, oggi si aggiunge un importante riconoscimento. Il logo del 1959 è stato dichiarato dalla Direzione Generale per la Tutela della Proprietà Industriale presso il Ministero dello Sviluppo Economico "Marchio storico di interesse

GRUPPO
VèGé

nazionale". L'essere entrati nel Registro dei marchi storici d'interesse nazionale è un attestato prestigioso e rimarca l'importante eredità che Gruppo VèGé porta avanti con passione e impegno: soddisfare i clienti di tutta Italia, contribuendo a scrivere la storia economica e sociale del Paese.